

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2023/24 УЧЕБНОМ ГОДУ

г. Иркутск

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

(2 – по выбору)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Девушки и юноши 7-8 классы

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи; судьи на этапах. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Мини-Футбол. Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к **футбольному мячу №1**. Затем обводит стойку **№1** с правой стороны и ведет мяч к **стойке №2**, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к **стойке №3**, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки **№3** с правой стороны,

участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар **футбольным мячом №4** по воротам, участник кратчайшим путем бежит к **баскетбольному мячу №1**, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №8, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №14 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 7-8 классов

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи по прикладной физической подготовке. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 5-6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям), складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

- непопадание в ворота мячами + 3 сек.;
- обводка стоек не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;
- заступ за линию броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Девушки и юноши 7-8 классы

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов

ЗАДАНИЕ 1.

«Бросок медицинбольного мяча»

Оценивается: дальность и точность броска

Штраф:

1. Бросок меньше установленного норматива +5 сек.

2. Непопадание в мат +5 сек.
3. Заступ пятками за линию старта+1 сек.
4. Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ 2.

«Змейкой»

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

Штраф:

1. Необегание 1 конуса +5 сек.
2. Касание конуса любой частью тела +1 сек.
3. Невыполнение задания +60 сек.

ЗАДАНИЕ 3.

«Метание мяча в цель»

Оценивается: меткость

Штраф:

1. Непопадание в щит + 10 сек.
2. Заступ за зону метания до 0,5 ступни + 1 сек
3. Заступ за зону метания на шаг +2 сек (за каждый).
4. Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4.

«Выпрыгивание вверх»

Оценивается: скоростно-силовые качества

Штраф:

1. За невыполнение одного цикла упражнения +5 сек.
2. Невыполнение одного действия цикла +1 сек (за каждое)
3. Невыполнение задания +50 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

« Прыжки через скакалку»

Оценивается: скорость, координация, ловкость.

Штраф:

1. Выход из зоны квадрата + 1 сек (за каждый)
2. За каждый невыполненный прыжок +1 сек
3. Выход скакалки из сектора + 10 сек (после выполнения упражнения)
4. Невыполнение упражнения + 40 сек.