

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2023\2024 учебный год

Практическое испытание

7-8 классы

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

Девочки, мальчики 7-8 класс

Участник находится на лицевой линии. С другой стороны площадки судьями указываются пять любых зон (зоны можно повторять), в каждую из которых нужно будет попасть при подаче. В каждой из выбранных зон судьями указывается место для премиальных очков, которое обозначается стандартным гимнастическим обручем. Участнику дается право выполнить: пять нижних прямых подач.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (ЭЛЕМЕНТЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

Девочки, мальчики (7 - 8 классы)

Испытания состоят из преодоления комплексной полосы препятствий с учётом времени, составленной из пяти двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (Рисунок 2):

Задание 1. Прыжок в длину с места

Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Задание 3. Прыжки через скакалку

Задание 4. Расстановка кубиков

Задание 5. «Бёрпи»/ Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой

После преодоления всех испытаний фиксируется время на финише.

Методические указания к выполнению испытания:

1. Для выполнения Заданий на площадке размечаются специальные зоны (2х2 м) (Рисунок 1). Места выполнения заданий располагаются последовательно, по периметру волейбольной площадки (9х9 метров), на безопасном расстоянии от стены. Линия финиша расположена на линии старта.

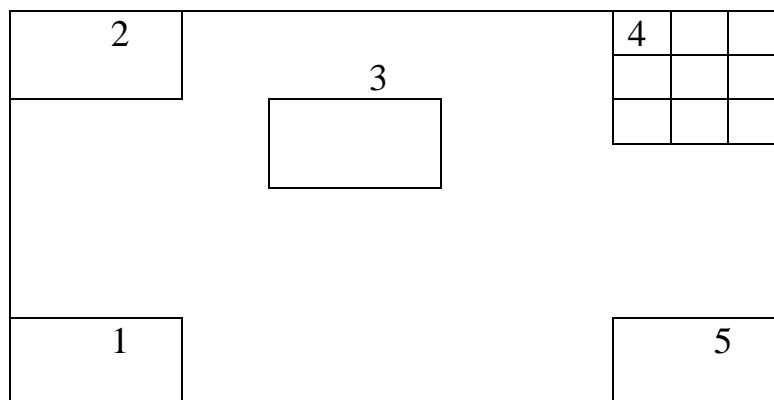


Рисунок 1. Разметка площадки

2. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (маркерной лентой) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.

3. Для проведения испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.

4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение, не должно мешать другим участникам.

5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 10 (десяти) человек, по два человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует общее время прохождения полосы препятствий. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения.

6. Участник стартует по команде «Марш» с линии старта, являющимся началом выполнения задания №1. Преодоление расстояния между станциями будет осуществляться бегом.

Методика оценки испытаний

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 20 секунд» к итоговому результату.

4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Инвентарь и оборудование

Волейбольная площадка (9х9 м) со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схеме – рисунок 1). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

Необходимое оборудование:

- измерительная рулетка – 1 штука;
- конусы – 6 штук;
- кубики (по 3 штуки 3-х цветов)
- скакалка;
- малярная лента для разметки;
- свисток – 1 штука;
- секундомер – 2 штуки.

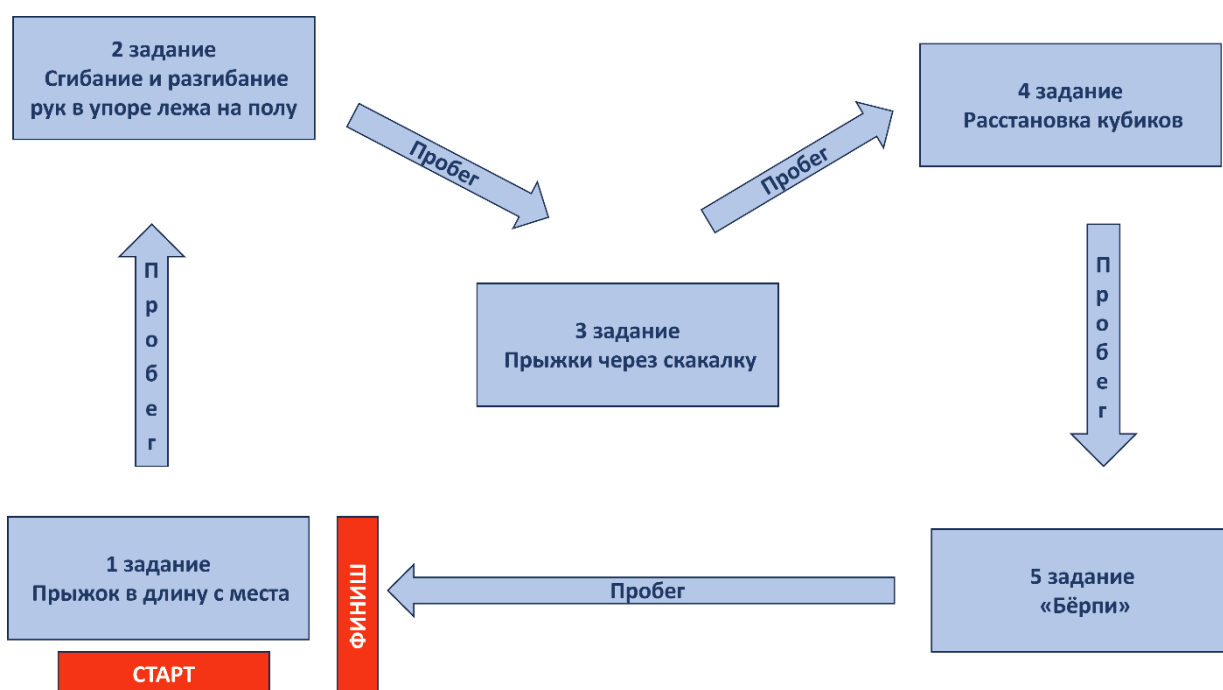


Рисунок 1. Схема выполнения программы испытаний










<i>Содержание упражнений</i>	<i>Требования к выполнению</i>	<i>Оборудование, инвентарь и методические указания</i>	<i>Методика оценки</i>
<p>Задание 1. Прыжок в длину с места</p>	<p>Участник по команде судьи начинает выполнение задания № 1 от обозначенной стартовой линии.</p> <p>Участник совершает серию из 3 прыжков в длину с места на зачетное расстояние. Для Мальчиков оно составляет 147 см, для девочек 132 см.</p>	<p>Оборудование и инвентарь:</p> <p>Горизонтальные линии старта и зачетного расстояния, расположенные на расстоянии 147 см и 132 см друг от друга.</p> <p>Допускается использование разметки на полу.</p> <p>Методические указания:</p> <p>Прыжки совершаются в соответствующей зоне для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Фиксация результата осуществляется по линии пятки обуви судьей. После</p>	<p>Добавляется 5 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за каждый невыполненный на зачетное минимальное расстояние прыжок (в сумме прыжков). – за начало выполнения задания без команды судьи. <p>Прыжок не будет засчитан, если совершен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

		подтверждения зачетного расстояния участник возвращается на стартовую линию и выполняет прыжок повторно, общее число повторений 3.	
Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к 2 заданию, которое заключается в выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Мальчики выполняют серию из 5 раз, девочки 3.	<p>Оборудование и инвентарь Контактная платформа, высотой 5 см.</p> <p>Методические указания: Задание выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. При сгибании рук угол между плечом и предплечьем должен быть 90 градусов. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его</p>	<p>Добавляется 5 секунд за каждое невыполненное сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в сумме движений).</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения










		на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.	локтей; - одновременное разгибание рук. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
Задание 3 Прыжки через скакалку	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне выполнения прыжков через скакалку и совершает серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперед.	Оборудование и инвентарь: Гимнастические скакалки (разной длины). Задание выполняется в рамках квадрата, размеченного на полу, размером 2х2 м. Скакалка находится в размеченном квадрате. Методические указания: Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку	Добавляется 5 секунд: – за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков). Добавляется 3 секунды: – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу); – за выход за пределы квадрата. – за оставление скакалки после выполнения задания не в рамках квадрата. За остановки штраф не начисляется. Считается

		в квадрате.	общее количество прыжков (20) с учётом возможных остановок при выполнении задания.
<p>Задание 4 Расстановка кубиков</p>	<p>Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне расстановки кубиков и приступает к выполнению. Вариант расстановки кубиков представлен на рисунке 1, а возможные решения расстановки кубиков на рисунке 2.</p> <div data-bbox="651 778 1133 1098" data-label="Image"> </div> <p>Рисунок 1. Вариант расстановки кубиков (И.П.)</p>	<p>Оборудование и инвентарь. Площадка, размером 2х2м, размеченная на 9 квадратов, шириной 60 см с помощью малярной ленты. Кубики/конусы 9 шт, представленные в трех цветах, по 3 шт каждого цвета.</p> <p>Методические указания: Координационная игра, задачей которой является на скорость расставить разноцветные кубики в квадратах в соответствии с их цветом. Участникам будет предложено поле 2х2м, в котором в случайном порядке будут расстановлены кубики трех цветов. При выполнении участник, не наступая на линии, должен расставить кубики по вертикали, при этом «шаг» с заменой фигуры</p>	<p>При невыполнении задания начисляется штраф в 30 секунд. Добавляется 3 секунды если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершен заступ за линии квадратов - «шаг» с заменой фигуры выполнен 2 клетки и более.

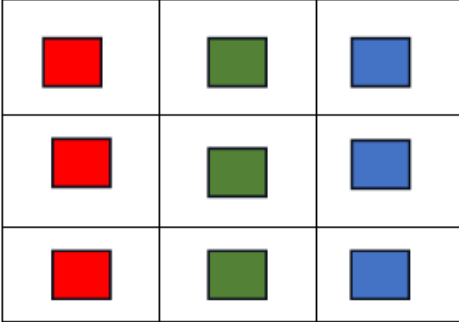
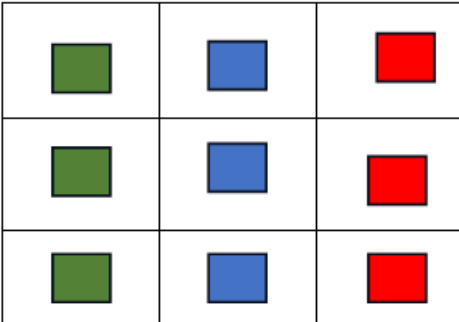
A)

B)

может выполняться на 1
клетку.

	<p>В)</p>  <p>Г)</p>  <p>Рисунок 2. Возможные решения расстановки кубиков</p>		
<p>Задание 5 «Бёрпи»/ Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой</p>	<p>Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне выполнения «Бёрпи». Мальчики выполняют серию из 7 раз, девочки из 5.</p>	<p>Оборудование и инвентарь. Дополнительного инвентаря не требуется, но поверхность отталкивания должна обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Зона выполнения</p> <p>Методические указания: При выполнении упор присева, плечи должны нахо-</p>	<p>Добавляется 5 секунд за каждый невыполненный цикл. Добавляется 3 секунды если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не сохраняется амплитуда при переходе из одного исходного положения в другое; - отсутствует фаза полета при выполнении

		<p>даться несколько впереди кистей, спина округлена, голова опущена. При переходе из упора присева в упор лежа и обратно меняется только положение ног за счет отталкивания 2 ногами, угол в локтевых суставах не меняется. После возвращения в упор присев, толчком с двух ног выполняется прыжок вверх с хлопком двумя руками над головой.</p> <p>Секундомер выключается в момент пересечения участником финишной черты, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.</p>	<p>прыжка вверх.</p>
--	--	---	----------------------