

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

7-8 класс

Практический тур

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по подтягиванию, отжиманию;
- судьи на координационной лесенке;
- судьи на метаниях;
- секретарь

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

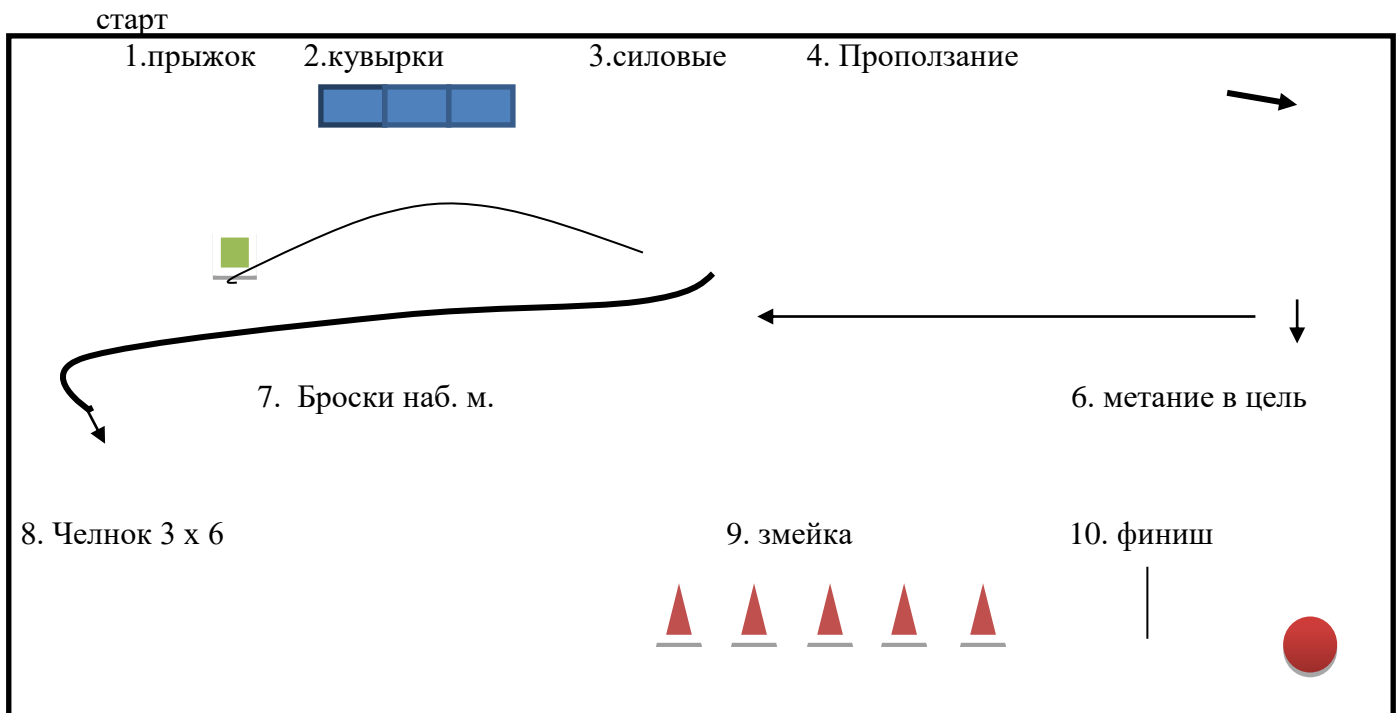
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.



1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ:

выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши –190 см; девушки –180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанной линии- + 5 сек.

2. Невыполнение задания (заступ, касание стартовой линии) - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 190 см, девушки – 180 см.= минус 10 секунд.

Далее участник передвигается к бревну.

2. «Два кувырка вперед».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Соблюдать правила техники безопасности: 1. И.п. - упор присев. 2. Кувырок выполняется в группировке.

ЗАДАНИЕ: Выполнить подряд **2** кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Кувырок выполнен не из упора присев – 10с.

Во время кувырка голова касается мата – 10 с.

Во время кувырка не фиксируется голень кистями рук – 10с.

Невыполнение задания - +30 с.

3. «Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки).»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики):

1.Подтягивание из вися на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки (упражнение не засчитывается) :

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

ЗАДАНИЕ:

Подтягивание из виса на высокой перекладине – 6 раз.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости.

Фиксируется количество технически правильно выполненных подтягиваний.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сверх нормы – минус 5 секунд.

Невыполнение задания - +30 с

4. «Проползание под препятствием».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 5 метров ограничена коридором из 5 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с.

5. «Метание в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Диаметр цели – 900 мм. Расстояние до цели – 5 м. Три теннисных мяча.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить последовательно метание мячей в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Точность попадания мяча.

ШТРАФ:

Непопадание в цель - +5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

6. «Бросок набивного мяча вперед от груди»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Разметка на полу – квадрат 70 х 70 см - зона приземления мяча. Для мальчиков и девочек свои квадраты, в зависимости от расстояния броска. 3 набивных мяча: девочки – 1 кг, мальчики – 3 кг

ЗАДАНИЕ:

Участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70х70 для мальчиков – 4,5 м; для девочек – 4 м.) держа мяч в согнутых руках, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат 70 × 70 см.

Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа). Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска).

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей в квадрат.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70×70 см.

Неправильное выполнение броска (Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа) ноги врозь, спина прямая) - + 3 сек.

При заступе за линию броска попадание в цель не засчитывается.

После выполнения задания участник кратчайшим путем бежит до линии старта челночного бега. Заступив за линию старта, начинает выполнение задания «челночный бег».

7. Челночный бег (6 м × 3 раза)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Линии старта и финиша.

ЗАДАНИЕ:

Пробежать три 6-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, координация.

ШТРАФ:

Невыполнение задания (за каждое не касание линии) - + 30с.

Пробежав третий отрезок, продолжить движение до конусов задания «змейка».

8. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

5 конусов. Расстояние между конусами – 2 м

ЗАДАНИЕ:

Пробежать, не касаясь конусов до линии финиша.

HP?GB<:?LkijhIZ eh\dhklv

RLJ:N

>h[Z\ey_lkymgk_aZ dZ`^h_ dZkZgb_ dhgmKZ

Ih[_^bl_ev hij_^_ey_lky ih gZbf_gvr_fm a
ij_h^he_gby ihehku ij_iy|kl\bc \j_f_gb

L?OGHEH=BY

Hp_gdb dZq_kl\Z \uiheg_gby ijZdlbq_kdbo

FmgbpbiZevguc wIZi

JZkij_^_e_gb_ aZq_lguo [Zeeh\

IjZdlbq_kdb_ aZ^~~g~~g]ZygbazIhju \u[bjZx\lb^Z

h[y~~z~~_eguc \b^b_s ih [hjm

©Q_eghqguc [_]^a h[y z _evguc \b^	©Kihj b\gu_]ju^a [Zkd_[he nm[hē	©=bf gZklbdZ^a	© hehkZ ij_iy kl\bc^a
[Zeeh\	[Zeeh\	[Zeeh\	[Zeeh\

JZkq_l ©aZq_lguo^a [Zeeh\ mqZklgbdZ \ ijZdlbq
ijhba\h^blky ih nhjfme_

Xi=(K*M)/Ni ©q_eghqguc [_]^a ©kihj|b\gu_]ju
ij_iy|kl\bc^a

Xi ±©aZq_lguci^a]hZmqZklgbdZ

K ±fZdkbfZevgh \hafh`guc ©aZq_lguc^a [Zee \ dhgdj

Ni ±ebqguc j_amevlZI mqZklgbdZ \ dhgdj_lghf aZ^Z

M ±emqrbc j_amevlZI \ dhgdj_lghf aZ^Zgbb ^ey ijZ

Ijbf_j ^ey ©Q_eghqghNi -[_]Z^ak ebqguc j_a
mqZklgbdZ k emqrbc j_amevlZI ba ihdZaZkguo

mkIZgh\e_g ij_^f_lghc dhfbkkb_c ihemqZ_f

$$\underline{Xi=(30*18,01)/21,13= [Zeeh\}}$$

ljb_f_j ^ey ©Kihjlb\guoNib}j^a k ebqguc j_a
mqZklgMdZ k emqrbc j_amevlZI ba ihdZaZkgguo
mklZgh\e_g ij_^f_lghc dhfbkkb_c ihemqZ_f

$$\underline{Xi=(25*45,01)/49,33= [Zee$$

ljb_f_j ^ey ©Ihehku ij_iyNl\abc^a k ebqguc j_a
mqZklgMdZ k emqrbc j_amevlZI ba ihdZaZkgguo
mklZgh\e_g ij_^f_lghc dhfbkkb_c ihemqZ_f

$$\underline{Xi=(25*55,03)/55,33= [Zeeh\}}$$

$$Nhjfm\Xi=(K*Ni)/M ^ey]bfgZklbdb$$

ljb_f_j ^ey ©]bfgZkNb\ab^a ebqguc j_amevlZI m
M - emqrbc j_amevlZI ba ihdZaZkgguo \mkkZuglZ\geb
ij_^f_lgd\fbkkb_c ihemqZ_f

$$\underline{Xi=(25*8,88)/9,79= [Zee$$

>ey hij_^_e_gby emqrbo j_amevlZlh\ \ dZ`^hf dh
j_amevlZlu jZg`bjmxlky [Zeeu hl gZb\ukr_]h d gZbf

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

7-8 класс

Практический тур

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судьи по баскетболу и футболу на площадке;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, четко объявляется его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право «наказать» участника штрафом в 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования;
- освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

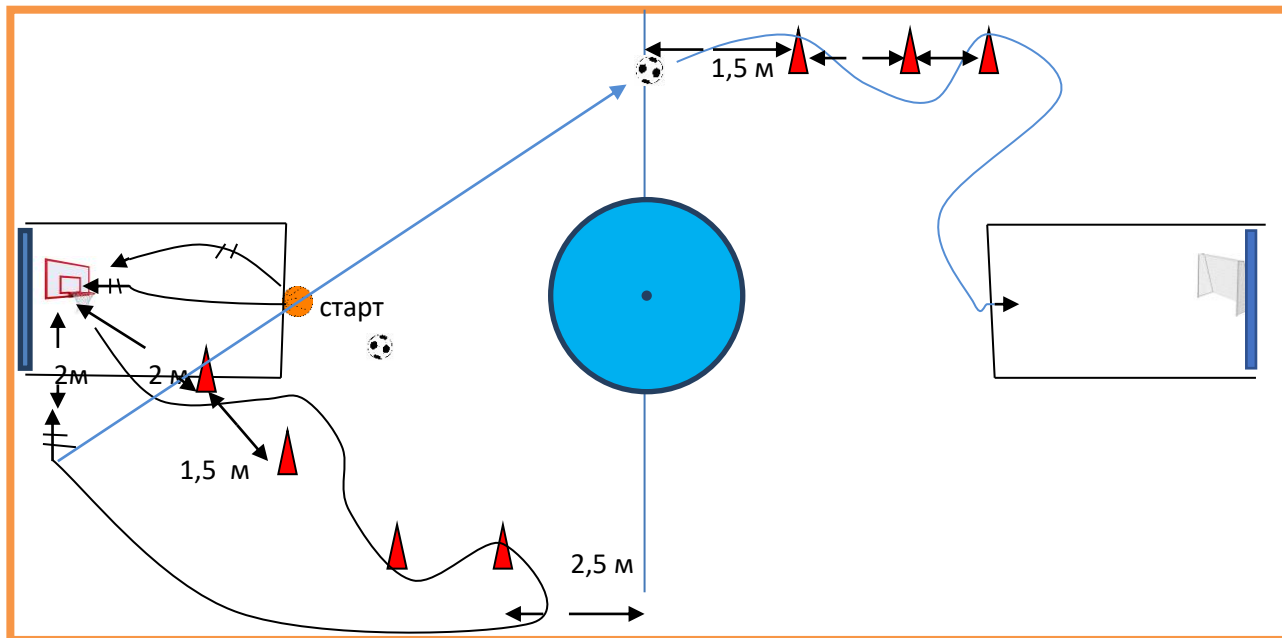
6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из 2 судей.

7. Программа испытаний

Размеры волейбольной площадки 9 x 18



Участник находится на линии штрафной баскетбольной площадки. Баскетбольный мяч на линии штрафной.

По сигналу конкурсант берет мяч и выполняет штрафной бросок.

Затем выходит на подбор отскочившего мяча и выполняет бросок после двух шагов из-под щита.

Подобрав мяч, выполняет ведение с обводкой препятствий. Четыре конуса расположены под 45 градусов относительно щита и боковой линии. От щита 2 м. между конусами 1,5 м. Ведение начинает с правой стороны от препятствия. Далее ведет мяч до отметки броска. Выполняет бросок.

Далее передвигается в стойке баскетболиста 2 шага левым боком, 2 шага правым боком до футбольного мяча.

Выполняет ведение футбольного мяча с обводкой препятствий начиная ведение слева от первого конуса.

После обводки последнего конуса, ведет мяч до отметки на расстоянии 6м от линии ворот, останавливает мяч и выполняет удар по воротам любым способом.

8. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Баскетбол:

- невыполнение задания +90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска +10 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом («двушажная» техника) + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) +1 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.

Футбол:

- невыполнение задания +60 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 5 сек.;
- невыполнение удара +15 сек.;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

H[hjm^h\Zgb_

MijZ`gb_ \uihegy_lky gZ iehsZ^d_ kh ki_pbZev
bkiulZgby

<hdjm] iehsZ^db ^he`gZ bf_lvky ahgZ [_ahi
f_g__ f_ljZ iheghklvx k\h[h^gZy hl ihklhjhgbo ij_^

8.3. dhgmkl\Zkd_l[hevgq b nml[hevgq nml[hevgu_
\hjhIZ b [Zkd_l[hevguc sbI k dhevphf

L?OGHEH=BY

Hp_gdb dZq_kl\Z \uiheg_gby ijZdlbq_kdbo a

FmgpbpbiZevguc wIZi

JZkij_^_e_gb_ aZq_lguo [Zeeh\

ijZdlbq_kdb_ aZq_lguo aZlhju \u[~~b\Z^Z~~h[yaZI_evgu

\b^b_s ih [hjm

Q_eghqguc [_]^a h_y_ evguc \b^	Kihjlb\gu_ b]ju^a [Zkd_l[he nml[he	=bf g Zkl bdZ^a	hehkZ ij_ iy kl\bc^a
[Zeeh\	[Zeeh\	[Zeeh\	[Zeeh\

JZkq_l @aZq_lguo^a [Zeeh\ mqZklgbdZ \ ijZdlbq
ijhba\h^b|ky ih nhjfme_

Xi=(K*M)/Ni @q_eghqguc [_]^a @kihjlb\gu_ b]ju^a
ij_ iy|kl\bc^a

Xi ±@aZq_lguci^a]hZ mqZklgbdZ

K ±fZdkbfZevgh \hafh`guc @aZq_lguc^a [Zee \ dhgdj_l

Ni ±ebqguc j_amevlZI mqZklgbdZ \ dhgdj_lghf aZ^Zgb

M ±emqrbc j_amevlZI \ dhgdj_lghf aZ^Zgbb ^ey ijZd

ljb_f_j ^ey @Q_eghqgh]Ni [-_]^a k ebqguc j_a
mqZklgbdZ k emqrbc j_amevlZI ba ihdZaZk_g30o \

mkIZgh\e_g ij_^f_lghc dhfbkkb_c ihemqZ_f

$$\underline{Xi=(30*18,01)/21,13= \quad [Zeeh\}$$

l j b f _ j ^ e y © K i h j l b \ g u o N b] j ^ a k e b q g u c j _ a m
m q Z k l g M d - Z k e m q r b c j _ a m e v l Z I b a i h d Z a Z g g 2 5 \ b
m k l Z g h \ e _ g i j _ ^ f _ l g h c d h f b k k b _ c i h e m q Z _ f

$$\underline{Xi=(25*45,01)/49,33= \quad [Zee$$

l j b f _ j ^ e y © l h e h k u i j _ i y l N i l \ b c ^ a k e b q g u c j _ a m
m q Z k l g M d - Z k e m q r b c j _ a m e v l Z I b a i h d Z a Z g g 2 5 \ b
m k l Z g h \ e _ g i j _ ^ f _ l g h c d h f b k k b _ c i h e m q Z _ f

$$\underline{Xi=(25*55,03)/55,33= \quad [Zeeh\}$$

N h j f m ~~XZ~~ = (K * Ni) / M ^ e y] b f g Z k l b d b

l j b f _ j ^ e y] b © g Z k l b d N i ^ a ± e b q g u c j _ a m e v l Z M m q Z k
e m q r b c j _ a m e v l Z I b a i h d Z a Z g g k u e \ b r i k u l Z g h \ e _
i j _ ^ f _ l g h c d h f b k k b _ c i h e m q Z _ f

$$\underline{Xi=(25*8,88)/9,79= \quad [Zee$$

> e y h i j _ ^ _ e _ g b y e m q r b o j _ a m e v l Z I h \ \ d Z ` ^ h f d h
j _ a m e v l Z I u j Z g ` b j m x l k y [Z e e u h l g Z b \ u k r _] h d g Z b f _ g