

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2023-2024 уч.г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 классы**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Комплексное испытание
(прикладная физическая культура, баскетбол, футбол)
Девушки и юноши**

Регламент задания «Комплексное испытание»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

2. Спортивная форма

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

2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется время на разминку из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению задания «Комплексное испытание»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 x 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Комплексное испытание» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания баскетбольного мяча площадки, после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий - штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения задания «Комплексное испытание»

Максимально возможное количество зачётных баллов за задание

«Комплексное испытание» - 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}$$

X_i - зачётный балл i -го участника;

K - максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i - результат i -го участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за задание «Комплексное испытание» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

Последовательность выполнения упражнений «Комплексного испытания»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Футбол	<p>Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара. Выполняет удар мячом из зоны в гимнастическую скамейку. Выполнив удар, участник перемещается к заданию № 2</p>	<p>Футбольный мяч, 5 стоек, которые ставятся последовательно на расстоянии 2 м друг от друга и на 4 метра от центра. Стойка № 1 расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Линия старта 1 м смещена на 19 м от центра проекции баскетбольного кольца и на 3,5 м от центра. Гимнастическая скамейка 3 м расположена на расстоянии 5 м от зоны удара и стоит на боку. Зона удара 1 x 1 м расположена после стойки № 5 на расстоянии 3 м (согласно схеме).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - фальстарт + 5 с; - сбивание или задевание стойки + 3 с; - обводка стойки не с той стороны, не тем способом + 5 с; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с; - непопадание в гимнастическую скамейку + 5 с; - невыполнение задания + 180 с

			Девушки и юноши выполняют задание футбольным мячом № 5	
2	Змейка	<p>Подбежав к заданию № 2, участник поворачивается правым боком к стойке и преодолевает 5 стоек приставным шагом правым боком вперёд.</p> <p>Преодолевает стойку № 6 с левой стороны и перемещается к стойке № 7.</p> <p>Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 8.</p> <p>Преодолевает её с левой стороны и перемещается к стойке № 9.</p> <p>Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 10.</p> <p>Преодолевает стойку с левой стороны и перемещается к заданию № 3</p>	5 стоек, которые стоят последовательно на расстоянии 1 м друг от друга. Стойка № 6 располагается от проекции центра баскетбольного кольца на расстоянии 5 м (согласно схеме)	<ul style="list-style-type: none"> - сбивание или задевание стойки + 3 с; - преодоление стойки не с той стороны + 5 с; - необбегание одной из стоек + 5 с; - преодоление стойки не тем способом + 5 с; - невыполнение задания + 180 с
3	Координационная лестница	<p>Подбежав к заданию № 3, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком к лестнице.</p> <p>Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге. Далее участник выполняет шаг левой ногой в следующий отрезок, правую ногу приставляет к левой ноге. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел</p>	Координационная лестница 4,5 м, которая расположена на расстоянии 13 м от проекции центра баскетбольного кольца. Расстояние между планками 0,4 м	<ul style="list-style-type: none"> - задевание планки лестницы + 3 с; - пропуск отрезка лестницы + 3 с; - нарушение указанной последовательности работы ног + 10 с; - невыполнение задания + 180 с

		из 10 отрезка, кратчайшим путём перемещается к заданию № 4		
4	Баскетбол	Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 11, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 12. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 13. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 14. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 15. Обводит её с правой стороны по кругу. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении правой рукой, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска	Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 2 м друг от друга и смещённых на 4 м от центра. Стойка № 11 смещена на 16 м от центра проекции баскетбольного кольца. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Девушки выполняют задание баскетбольным мячом № 6, юноши № 7	<ul style="list-style-type: none"> - непопадание в кольцо + 5 с; - выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника, не той рукой) + 5 с; - обводка стойки не с той стороны, не тем способом + 5 с; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с; - сбивание или задевание стойки + 3 с; - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + 3 с; - невыполнение задания + 180 с

