

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2023 - 2024 УЧЕБНОМ ГОДУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

9-11 класс

Кемерово 2023

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из: назначенного представителя жюри; главного судьи; судей на площадке.

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 5 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, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, 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 участников не разрешается разговаривать или давать им указания 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 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 свое 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 сек на одного участника.

6. Судьи

6.1 Главный судья определяет состав судейской бригады.

6.2 Бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

7.2 Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Инвентарь: 5 фишек, 3 баскетбольных мяча, секундомер.

8. Программа выступления

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки.

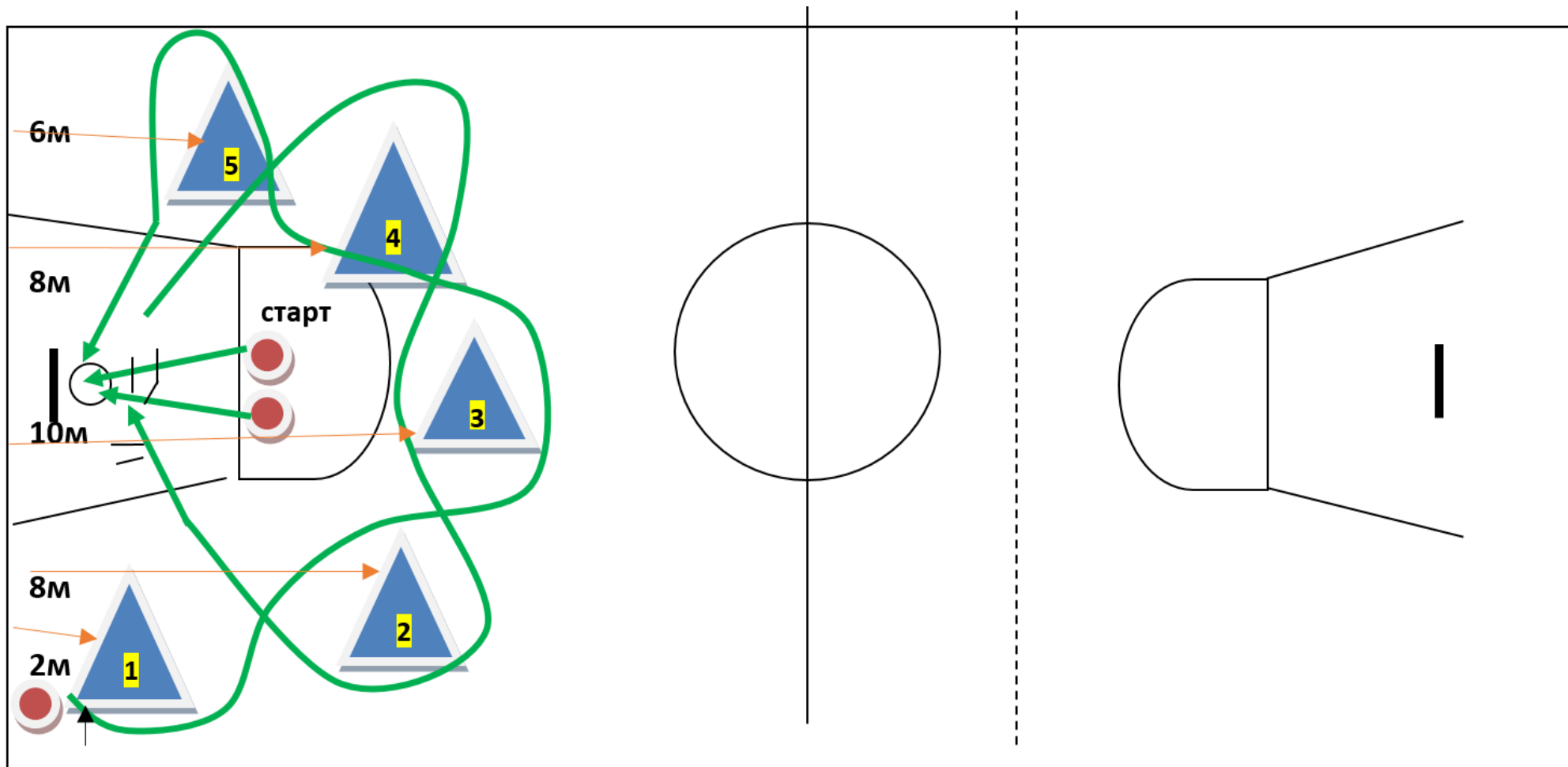
По сигналу конкурсант выполняет 2 штрафных броска. Затем выполняет бег к фишке-ориентиру №1, ведет мяч правой рукой к фишке-ориентиру №2, левой рукой к фишке-ориентиру №3, правой рукой к фишке-ориентиру №4, левой рукой к фишке-ориентиру №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №5 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину правой рукой после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, и выполняет ведение в обратную сторону. Ведет мяч левой рукой к фишке-ориентиру №4, правой рукой к фишке-ориентиру №3, левой рукой к фишке-ориентиру №2, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №2 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину левой рукой после двух шагов из-под щита.

9. Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 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) +2 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.



2m

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши)

ЗАДАНИЕ 1. «СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ» (ЕСЛИ ЕСТЬ УСЛОВИЯ)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки выполняется из положения, стоя, в мишени с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр мишеней – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения, стоя по мишеням. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить 5 мишеней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в каждую из пяти мишеней.

ШТРАФЫ:

1. Не поражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 300 сек.
3. Помеха другим участникам - + 30 сек

ЗАДАНИЕ 2 «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №1»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие границы полосы препятствий; 5 препятствий высотой 0,8 м; 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м. Расстояние между последним высоким и первым низким препятствиями – 2 м.

ЗАДАНИЕ: после пересечения первой горизонтальной линии, обозначающей границу полосы препятствий, участник перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое – любым. После подлезания участник выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание препятствия + 15 сек. за каждое нарушение.
2. Нарушение последовательности подлезания под препятствия + 15 сек. за каждое нарушение;
3. Прыжок отталкиванием одной ногой или переступание через низкое препятствие + 15 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другим участникам + 30 сек

ЗАДАНИЕ 3. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №2»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение «кочек», смещенных относительно друг друга; через 1 м после окончания линии «кочек» располагается гимнастическое бревно, длиной 400 см с размеченными на нем отметками (линиями).

Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 9 м, расстояние между линиями – 2 м, расстояние между «кочками» - 1 м.

ЗАДАНИЕ: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая..., после чего осуществить пробегание по бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой и приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу, не заступая за первую контрольную линию. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.

2. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Нарушение установленной последовательности + 30 сек
2. Начало движения после первой линии +15 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков или бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 50 сек.
4. Начало движения по бревну после первой отметки +15 сек.
5. Окончание движения по бревну до второй отметки +15 сек.
6. Невыполнение задания + 100 сек.
7. Помеха другим участникам - + 30 сек

ЗАДАНИЕ 4. «ЗМЕЙКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, три линии по семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м, между линиями конусов – 3 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 3-х линий конусов в следующем порядке: - первая линия - оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т. д., до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания первой линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- вторая линия – оббегание осуществляется **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания второй линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- третья линия - оббегание осуществляется ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После преодоления третьей линии, участник бегом пересекает линию финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростных и двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) после первой или второй линий конусов - + 30 сек за каждое нарушение

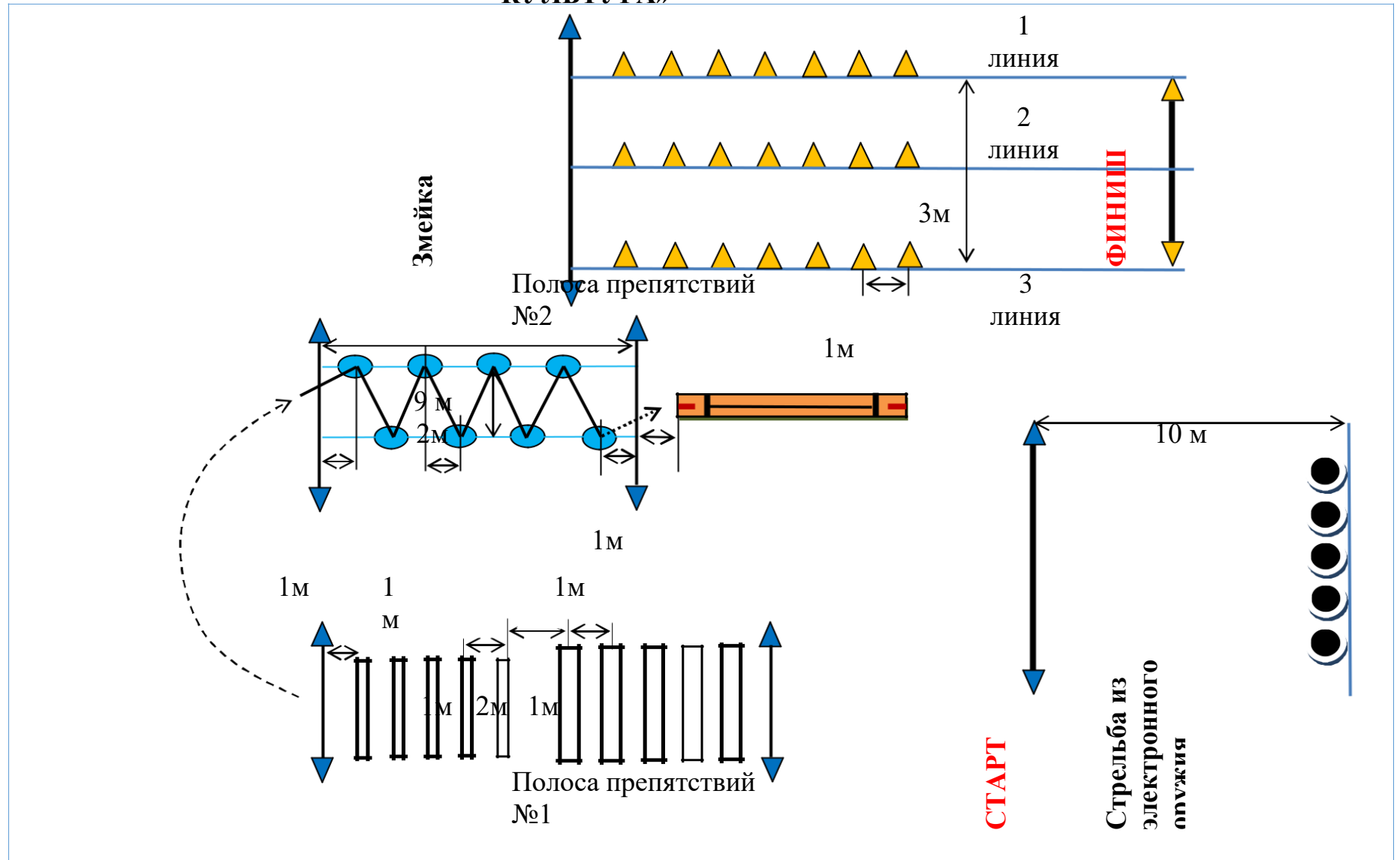
2. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 15 сек. за каждое нарушение.

3. Участник задел или сбил конус во время оббегания +15 сек. за каждое касание или сбивание.

4. Невыполнение задания + 100 сек.

5. Помеха другим участникам - + 30 сек.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

судей на заданиях;

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму, спортивные костюмы, либо в 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.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участники начнут свое выступление, должны быть четко объявлены их имя, фамилия. Старт дается общим для одной смены.

3.3. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. На старт участники вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения все-российской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252).

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. 3.5. главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), 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.

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 **20** 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 арбитра и судей.

7. Оценка испытания

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.