

**ЗАДАНИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ**  
**ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПО БАСКЕТБОЛУ**

**Девушки и юноши 9-11 класс**

**Программа выступления (схема №1)**

Расстояние между стойками 1-2, 2-3, 4-5, 5-6, 7-8, 8-9 = 3 метра.

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой после двух шагов из-под щита.

Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой после двух шагов из-под щита.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6, участник делает ускорение в сторону финишной линии.

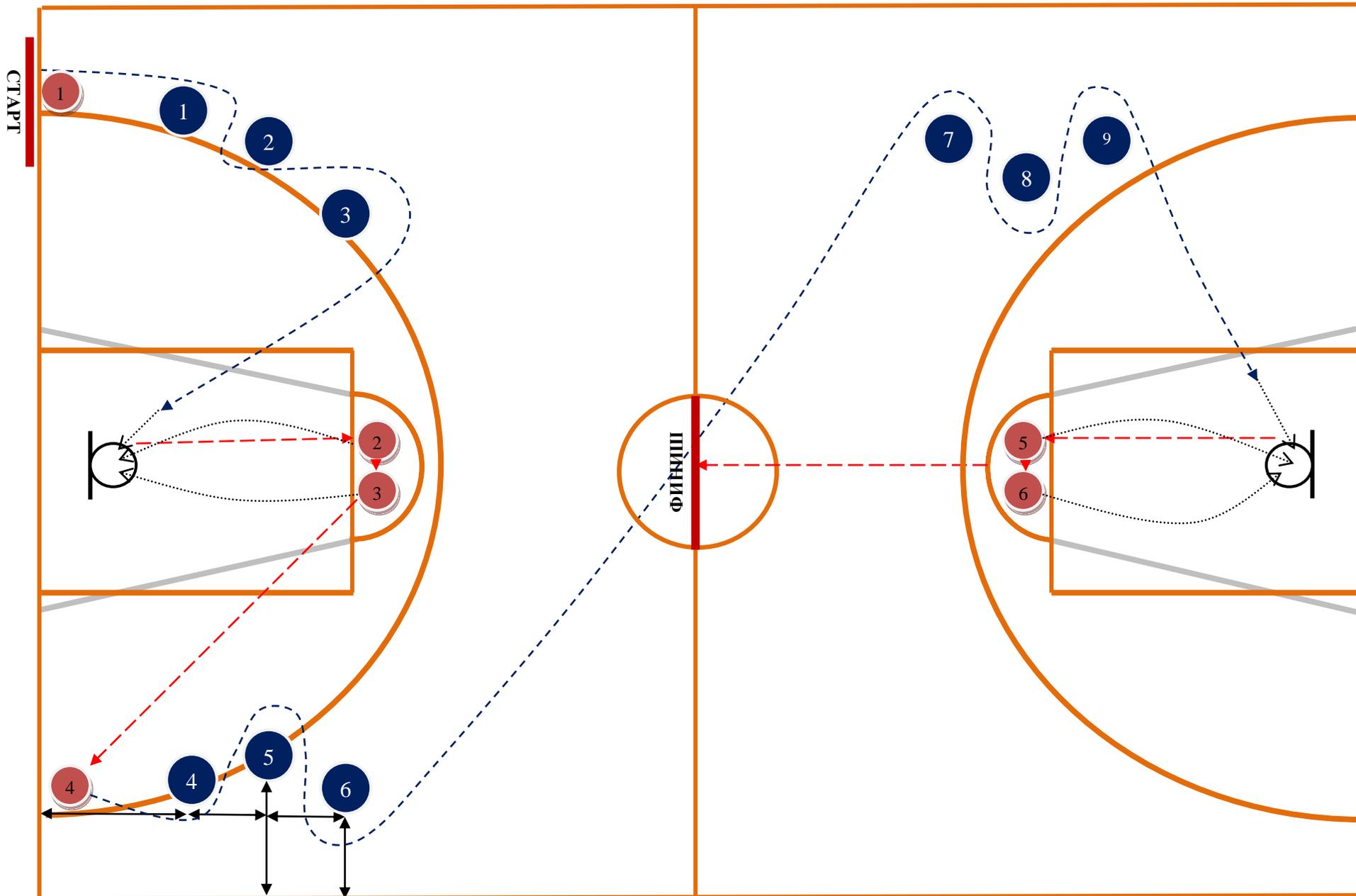
Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником финишной линии.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

**ШТРАФ:**

- За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд.
- За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, заступ во время штрафного броска) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.



**СХЕМА 1. ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

**Условные обозначения к схеме  
«Программа по баскетболу для учащихся 9-11 классов»**

	направление движения с мячом		направление движения без мяча
	стойка или конус		полет мяча
	линии старта, финиша		мяч баскетбольный

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»)**

**Девушки и юноши 9-11 класс**

**Программа выступления (схема №1)**

Расположение инвентаря и оборудования для вида соревнований производится в соответствии со схемой №2. Рекомендуется:

- с помощью скотча закрепить стойки (конусы, фишки) и гимнастический обруч с поверхностью спортивной площадки;
- с помощью изоленты или скотча белого цвета обозначить зону для прыжков через скакалку;
- с помощью изоленты или скотча белого цвета обозначить «кочки» на станции №5;
- с помощью изоленты или скотча красного цвета обозначить зону для остановки футбольного мяча после станции №2 и баскетбольного мяча до и после станции №7.

«Полоса препятствий» представляет собой поочередное прохождение следующих станций:

1. «Скакалка» (20 прыжков через скакалку).
2. «Футбольный слалом» (ведение мини-футбольного мяча).
3. «Перенос груза» (перенос 3-х набивных мячей массой 2 кг.).
4. «Прыжки» (7 прыжков через гимнастическую скамейку).
5. «Кочки» (бег/прыжки по ориентирам).
6. «Точно в цель» (5 бросков теннисным мячом).
7. «Баскетбольный слалом» (ведение баскетбольного мяча).

Перед началом испытания участник берет скакалку в соответствии со своими

ростовыми данными, и становится в зону для прыжков.

Испытание начинается по команде судьи «Марш!».

На первой станции «Прыжки» по команде судьи «Марш!» участнику необходимо выполнить 20 (двадцать) прыжков через скакалку. По окончании задания участник оставляет скакалку на станции и направляется к следующей станции.

На второй станции «Футбольный слалом» участник у стойки №1 берет мини-футбольный мяч и ведет его «удобной» ногой к стойке №2; обводит стойку №2 с правой стороны и направляется к стойке №3; обводит стойку №3 с левой стороны и направляется к стойке №4; обводит стойку №4 с правой стороны и направляется к месту остановки мини-футбольного мяча, где подошвой останавливает мяч в «зоне остановки». По окончании задания участник направляется к следующей станции.

На третьей станции «Перенос груза» участник берет в руки 1 (один) набивной мяч и бегом направляется к средней линии волейбольной площадки. Приблизившись к средней линии, кладет набивной мяч за линию. Далее участник возвращается за вторым набивным мячом. Берет его в руки и несет к средней линии волейбольной площадки. Приблизившись к средней линии, кладет набивной мяч за линию. Далее участник возвращается за третьим набивным мячом. Берет его в руки и несет к средней линии волейбольной площадки. Приблизившись к средней линии, кладет набивной мяч за линию. По окончании задания участник направляется к следующей станции.

На четвертой станции «Прыжки» участнику необходимо сделать 7 прыжков через гимнастическую скамейку. По окончании задания участник обегает фишку №5 и направляется к следующей станции.

На пятой станции «Кочки» участнику необходимо бегом и/или прыжками совершить отталкивания от каждой «кочки» на маршруте. По окончании задания участник направляется к следующей станции.

На шестой станции «Точно в цель» участнику необходимо удобным для себя способом по очереди совершить теннисными мячами 5 (пять) бросков точно в область обруча. После заключительного броска участник направляется к следующей станции.

На седьмой станции «Баскетбольный слалом» участник в зоне нахождения баскетбольного мяча берет его и ведет его «удобной» рукой к стойке №6; обводит стойку №6 с правой стороны и направляется к стойке №7; обводит стойку №7 с левой стороны и направляется к стойке №8; обводит стойку №8 с правой стороны и направляется к стойке №9; обводит стойку №9 с левой стороны и направляется к месту остановки баскетбольного мяча, где кладет мяч в «зону остановки».

Испытание заканчивается в момент касания баскетбольным мячом «зоны остановки».

## **ПРИМЕЧАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ:**

### **Станция №1 «Прыжки»**

Если в процессе выполнения участник остановился, то ему разрешается продолжить выполнять задание до тех пор, пока в сумме он не осуществит 20 прыжковых циклов.

### **Станция №2 «Футбольный слалом»**

Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя ногами поочередно. Если после остановки подошвой в «зоне остановки» мяч покатился в сторону, то участнику не нужно его повторно останавливать.

### **Станция №3 «Перенос груза»**

Перенос мячей может осуществляться как одной, так и двумя руками. Нельзя переносить одновременно 2 (два) и более мячей.

### **Станция №4 «Прыжки»**

Правильное выполнение – отталкивание с двух ног и приземление на две ноги. Иные способы отталкивания и приземления не допускаются. Разрешается выполнять задание как без остановки, так и с остановкой между прыжками. Если в процессе выполнения участник остановился, либо ошибся, то ему разрешается продолжить выполнять задание до тех пор, пока в сумме он не осуществит 7 (семь) прыжковых циклов.

### **Станция №5 «Кочки»**

Допускаются отталкивания с одной или с двух ног, и приземления на одну или две ноги. Если в процессе выполнения участник ошибся, то ему не разрешается исправить ошибку, он обязан продолжить выполнять задание до конца этапа.

### **Станция №6 «Точно в цель»**

Заступать за линию метания (линия нападения волейбольной площадки) нельзя.

### **Станция №6 «Баскетбольный слалом»**

Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя руками поочередно. Если после остановки мяча в «зоне остановки» мяч покатился в сторону, то участнику не нужно его повторно останавливать.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА:**

Фиксируется время преодоления дистанции и правильность выполнения заданий.

Включение секундомера осуществляется по команде «Марш!».

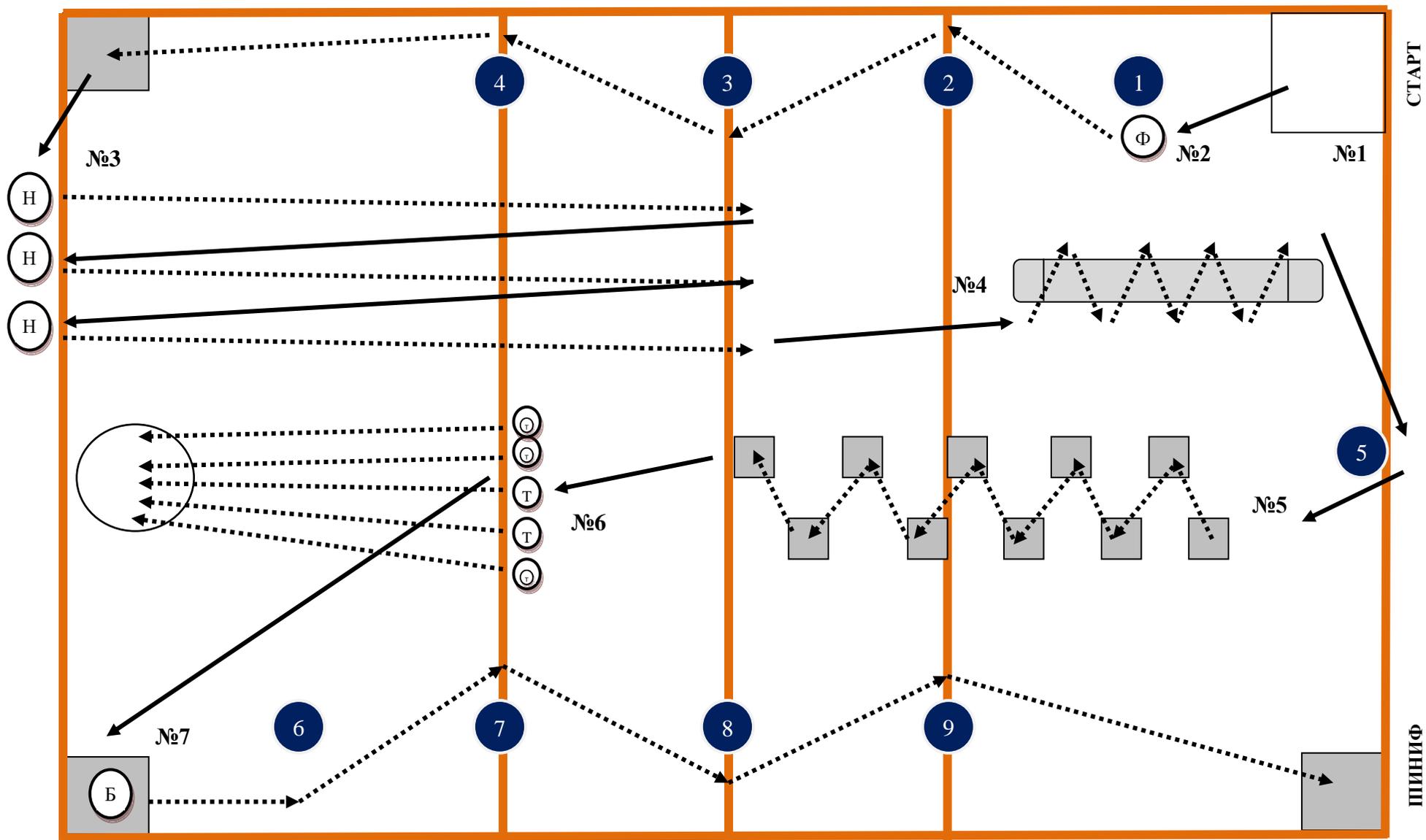
Остановка секундомера осуществляется в момент касания баскетбольным мячом «зоны остановки».

Время, затраченное участником на преодоление дистанции, определяется с

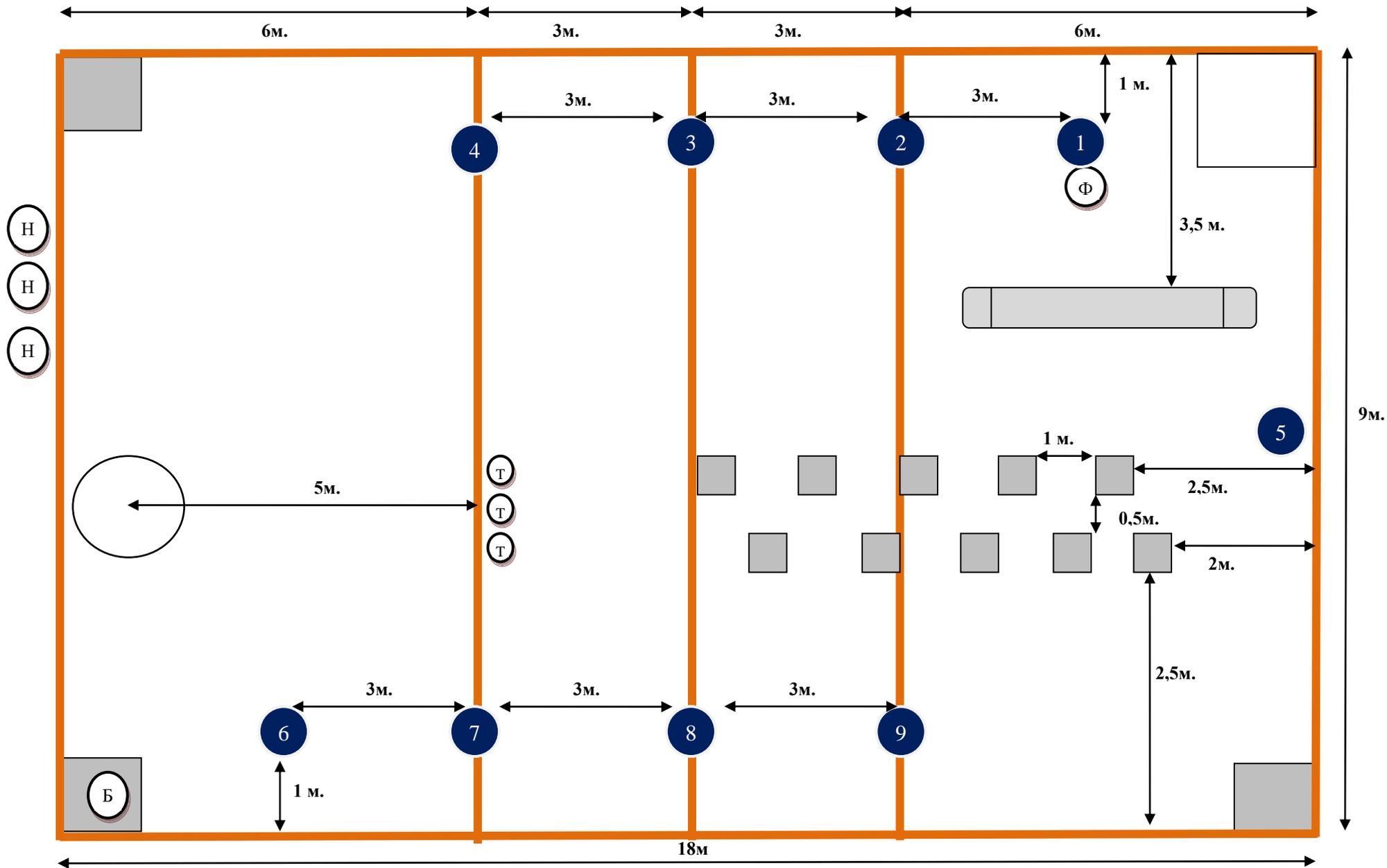
точностью до 0,1 секунды.

### **ШТРАФ:**

- Если участник на станции «Прыжки» совершил менее 20 (двадцати) прыжков через скакалку и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде** за каждый невыполненный прыжок.
- Если участник на станции «Футбольный слалом» коснулся мини-футбольным мячом конуса, то за каждое касание к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде**.
- Если участник на станции «Перенос груза» не перенес один или более набивных мячей, то к его фактическому результату за каждый не перенесенный набивной мяч прибавляется **10 секунд**.
- Если участник на станции «Перенос груза» перенес одновременно два или более набивных мячей, то к его фактическому результату прибавляется **20 секунд**.
- Если участник на станции «Прыжки» совершил менее 7 прыжков, то к его фактическому результату за каждый несовершенный прыжок прибавляется **1 секунда**.
- Если на станции «Кочки» участник не оттолкнулся от «кочки», то к его фактическому результату за каждую ошибку прибавляется **1 секунда**.
- На станции «Точно в цель» за каждое непопадание мячом в цель (область внутри гимнастического обруча) участнику к фактическому времени прибавляется **3 секунды**. Если участник попал мячом в область круга, но при этом заступил за линию метания, то попытка считается неудачной, за что участник штрафуются.
- Если участник на станции «Баскетбольный слалом» коснулся баскетбольным мячом конуса, то за каждое касание к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде**.
- За невыполнение задания на станции, т.е. пропуск станции, участнику к его фактическому результату прибавляется за каждую станцию **по 1 минуте**.

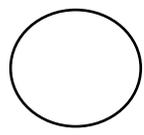


**СХЕМА 1. ПРОГРАММА ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ») ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**



**СХЕМА 2. РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ») ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

**Условные обозначения к схемам  
«Программа по прикладной физической культуре («полоса препятствий»)  
для учащихся 9-11 классов»**

	Место для прыжков через скакалку. Размеры: 2x2 м.		Гимнастическая скамья Размер: 4 м.
	Место для остановки мяча Размеры: 1x1 м.		Обруч гимнастический Диаметр 90 см.
	«Кочка» - место для постановки стопы во время прыжков Размеры: 0,5x0,5 м.		Баскетбольный мяч
	Стойка или конус		Мини-футбольный мяч
	направление движения без мяча		Набивной мяч (масса 1 кг.)
	направление движения с мячом; метания мяча; прыжки.		Теннисный мяч