

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура». 2023/2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ
«КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ»
(баскетбол, футбол, прикладная физическая культура)
Юноши и девушки 9–11 классы

РЕГЛАМЕНТ Практического испытания

Испытание составлено с элементами баскетбола, футбола и прикладной физической культуры и состоит из **Пяти заданий**, которые выполняются строго последовательно согласно приложенной схеме. При нарушении последовательности заданий испытание считается невыполненным.

1. Участники

- 1.1. Участники испытания должны быть одеты в удобную спортивную форму.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам (по 10–12 человек), в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.4. Участники должны полностью выполнить все пять заданий, предусмотренные программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности заданий испытание не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 2.5. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление и т.п.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение испытания. В этом случае участник выполняет испытание сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение испытания не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом испытания, после объяснения судьей выполнения заданий в испытании, участникам предоставляется разминка не более 2 минут на всех участников.

5. Судьи

- 5.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 7 человек: по одному судье оценивать каждое задание (5 чел.) и фиксировать ошибки исполнения. Один

судья на испытании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!» (или свисток) и фиксирует чистое время прохождения участником всего испытания, второй судья дублирует время секундомером. После прохождения участником всего испытания, судьи к чистому времени прибавляют штрафное время за ошибки, которые допустил участник (о штрафах за ошибки сказано в описании к каждому заданию).

6. Оценка выступления

6.1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до сотых долей секунды - 0,01 сек.), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!» или свисток судьи) и остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша.

6.2. Чем меньше времени затрачено на выполнение всего испытания, тем выше итоговый результат.

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

7. Инвентарь и оборудование

7.1. Места проведения заданий располагаются последовательно, согласно схеме.

7.2. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки, условия для каждого задания прописаны в «Условиях выполнения» к каждому заданию.

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

- маркировочная липкая лента для разметки;
- измерительная рулетка;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- высокие стойки – 6 шт.;
- конусы – 5 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом;
- гимнастическая скамейка;
- баскетбольный мяч – 2 шт. (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- ворота 2х3 (при отсутствии ворот, возможно нанесение размеров на стене малярной лентой);
- футбольный мяч № 5;
- мат гимнастический (1м x 2м) – 2 шт.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ» (баскетбол, футбол, прикладная физическая культура)

Испытание составлено с элементами баскетбола, футбола и прикладной физической культуры. Задания в испытании выполняются строго последовательно согласно приложенной схеме. При нарушении последовательности заданий испытание считается невыполненным.

Испытание начинается от линии старта по команде: «Марш!»
(от линии старта до задания № 1 — 2 метра)

Задание № 1 «Прыжки через гимнастическую скамейку»

Условия выполнения: на расстоянии 2 метра от линии старта расположена гимнастическая

скамейка (соответствующая требованиям техники безопасности).

Задание: выполнить 6 прыжков на двух ногах через скамейку.

Указания к выполнению:

- отталкивание и приземление в прыжках должно быть строго на двух ногах, выполнение прыжков допускается как слитно, так и с остановкой.

Штрафы:

- участник не выполнил один или несколько прыжков +3 сек. (за каждый прыжок);
- нарушение в технике исполнения прыжков (отталкивание с одной ноги, попеременное приземление ногами) +3 сек. (за каждое нарушение);
- касание гимнастической скамейки при исполнении прыжков +3 сек.;
- невыполнение задания +30 сек.

Задание № 2 «Бег змейкой»

Условия выполнения: 6 стоек. Расстояние между стойками: ширина — 2 м, длина — 1 м.

Задание: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойку № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой, стойку № 3 с правой стороны, стойку № 4 с левой стороны, стойку № 5 с правой стороны, стойку № 6 с левой стороны.

Штрафы:

- оббегание стоек с неуказанной стороны +3 сек. (за каждое нарушение);
- касание стоек +3 сек. (за каждое касание);
- невыполнение задания +30 сек.

Задание № 3 «Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо»

Условия выполнения: баскетбольный щит, баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов), два конуса, расстояние от последней стойки в предыдущем задании до мяча 4 метра, от мяча до конуса № 1 — 1,5 метра, между конусами 1,5 метра.

Задание: взять мяч, выполняя ведение мяча правой рукой, обвести конус № 1 с правой стороны, обвести конус № 2 с левой стороны, левой рукой и продолжив ведение мяча любой рукой, совершить бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.

Указания к выполнению: для совершения броска по кольцу даётся только одна попытка.

Штрафы:

- за непопадание в корзину +5 сек.;
- за касание конуса +5 сек.;
- за необведение конуса +5 сек.;
- за нарушение техники броска по кольцу (двушажная техника) +5 сек.;
- невыполнение задания +30 сек.

Бонус: при попадании мячом в корзину минус 10 сек.

Задание № 4 «Ведение футбольного мяча и удар по воротам»

Условия выполнения: футбольный мяч (№ 5), ворота (размер: 3x2), 3 конуса (расстояние между конусами: ширина — 2 м, длина — 1,5 м). Зона удара по воротам (размер 1 × 1,5 м) расположены на расстоянии:

5 м от линии ворот – девушки;

6 м от линии ворот – юноши.

Задание: участник подбегает к футбольному мячу и начинает вести мяч ногой к конусу № 3, обводит его с левой стороны и ведёт мяч к конусу № 4, обводит его с правой стороны и ведёт мяч к конусу № 5, обводит его с левой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам, из которой выполняет удар мячом по воротам любой ногой.

Штрафы:

- оббегание конусов с неуказанной стороны +3 сек. (за каждое нарушение);
- касание конусов +3 сек. (за каждое касание);
- удар по воротам вне указанной зоны удара +5 сек.;
- непопадание мяча в ворота +10 сек.;

- касание мяча рукой +10 сек.;
- невыполнение задания +30 сек.

Задание № 5 «Кувырки вперед»

Условия выполнения: Расстояние от зоны удара предыдущего задания до гимнастических матов — 5 метров, от матов до финиша — 4 метра.

Задание: выполнить два кувырка вперед и бег по прямой до линии финиша.

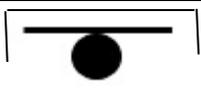
Указания к выполнению:

- кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

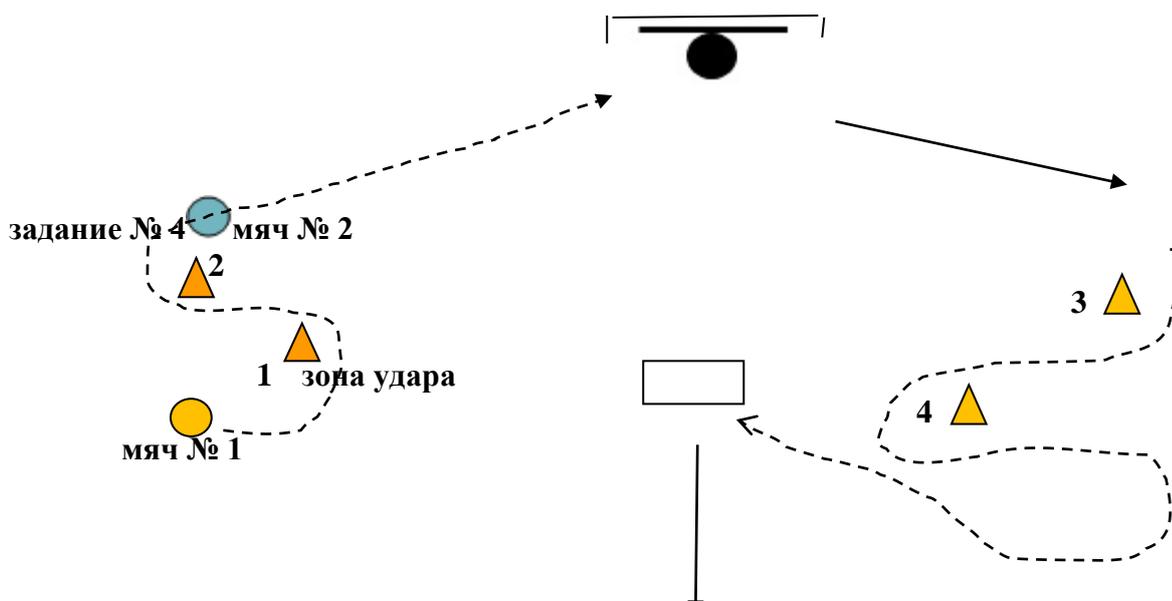
Штраф:

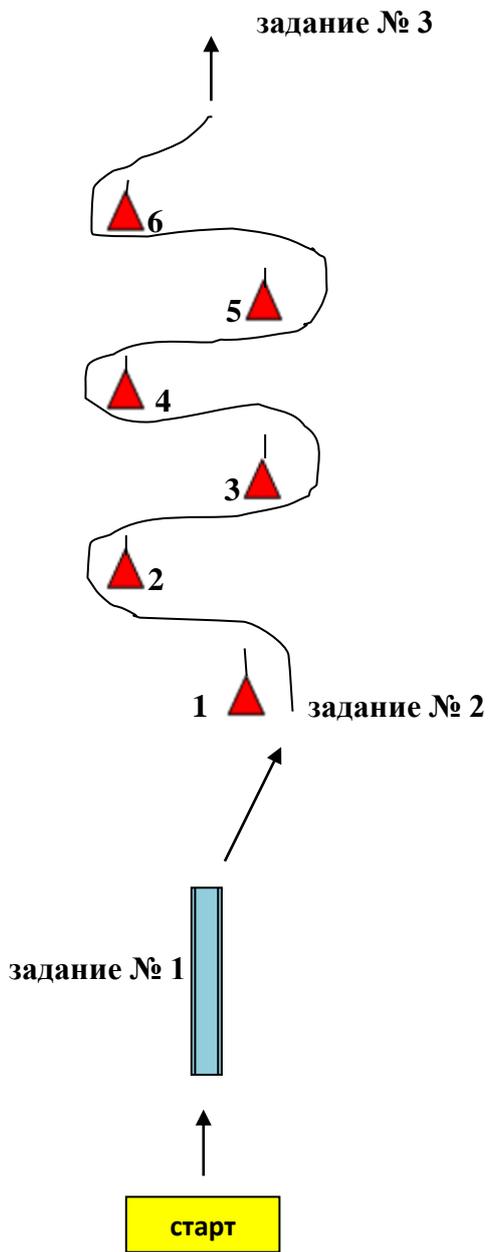
- выход в сторону за пределы матов +5 сек.;
- невыполнение задания +30 сек.

Условные обозначения:

	мат гимнастический
	баскетбольный щит и футбольные ворота
мяч № 1 	мяч баскетбольный
мяч № 2 	мяч футбольный
	стойка
	конус
	гимнастическая скамейка
	зона удара по воротам
	ведение мяча

Примерная схема полосы препятствий (Юноши и Девушки 9–11 класс)





5 ▲

