

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

**ПРОГРАММА**

**муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» в 2023– 2024 учебном году**

**Обязательные требования к участникам олимпиады  
и судейским бригадам.**

Участники олимпиады обязаны иметь и соблюдать:

- допуск врача к Олимпиаде по физической культуре;

Спортивные площадки , спортивный инвентарь и спортивное оборудование должны быть подготовлены к выступлению участников Олимпиады в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Роспотребнадзора.

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплексное испытание по спортивным играм проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов по баскетболу для девушек / юношей 9-11 классы.

## **1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи испытания;
- судей.

## **2. Спортивная форма**

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к практическому испытанию.

## **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, имя каждого участника. 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 им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном 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.

3.6. **Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.**

3.7. За нарушения, указанные в п. 3.6 – Главный судья имеет право удалить представителя делегации из спортивного зала.

## **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.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **3 минут** на одну смену.

## 6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

## 7. Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

### **Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

- участник не поднимает двумя руками мячи №№1;2;4 - + **3 сек** (за каждый мяч);
- за не точное попадание броска мяча №1 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не правой рукой – + **10 сек**;
- за неточное попадание броска мяча №2 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не левой рукой – + **10 сек**;
- за не точное попадание броска мяча №4 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не правой рукой – + **10 сек**;
- если участник перемещается не приставными шагами - + **3 сек** (за каждый шаг);
- если участник начал перемещаться приставными шагами не правильным боком - + **3 сек**;
- пропуск обводки одного из конусов - + **3 сек**;
- не точное попадание штрафного броска мяча №3 - + **5 сек**;
- при ведении мяча №4 участник мячом задевает 3-х очковую линию - + **3 сек**;
- за каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание конуса) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + **3 сек**.

## 8. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

7.3.11 конусов, 4(четыре) баскетбольных мячей: ( девушки – б/мяч №6; мяча - юноши – б/мяч №7), баскетбольные корзины.

7.4. Секундомеры, свисток, флажки.

## 9. Программа выступления

Участник находится на центральной линии лицом вперед к баскетбольному мячу №1. По сигналу судьи участник двумя руками берет мяч №1, и правой рукой начинает ведение мяча к конусу №1 и обводит его с правой стороны, далее обводит конус №2 с левой стороны, обводит с правой стороны №3 расстояние между конусами 2м, и правой рукой выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №2, двумя руками берет мяч №2 и левой рукой начинает ведение мяча к конусу №4 и обводит его с левой стороны, далее обводит с правой стороны конус №5, обводит с левой стороны конус №6 расстояние между конусами 2м, и левой рукой выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику.

После выполнения броска участник бежит к конусу №7, и начинает перемещаться приставными шагами левым боком к конусу №8, затем выполняет поворот и перемещается приставными шагами правым боком конусу №9, далее участник бежит к мячу №3 берет мяч №3 и выполняет штрафной бросок, выполнив бросок участник бежит к мячу №4 и берет мяч №4 двумя руками, начинает ведение правой рукой за 3-х очковой линией и обводит конус №10 правой рукой далее обводит с левой стороны конус №11 перекладывает мяч в правую руку и выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков по кольцу. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола площадки после броска в корзину после двухшажной техники.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+ 10 секунд к общему времени).

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до **0,01 секунды**.

Если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию, он получает **0,0 баллов** в этом испытании.

# ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (по ВЫБОРУ)

## девушки / юноши 9-11 классы РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

### ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### 1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи ;
- судей на заданиях.

#### 2. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник не допущен к испытаниям.

#### 3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам. Перед началом испытаний должны быть четко названы: имя и фамилия каждого участника.
- 3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя и фамилия. После вызова у участника есть **10 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника выступления служит поднятая вверх рука.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.6. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.7. За нарушения, указанные п. 3.4., п.3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд к общему времени**, 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 – освещения, 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 своей смены.

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

#### **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30 секунд** на одного человека.

#### **6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

#### **7. Программа испытаний:**

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **11 (одиннадцати)** двигательных заданий, требующих выявления двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

#### **8. Оценка испытания:**

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш» или свистка, остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью, до 0,01 сек. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий.

### **ЗАДАНИЕ №1. «Прыжок в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Линия старта - линия отталкивания выполняет прыжок в длину с места в зону приземления с контрольной отметкой.

**ЗАДАНИЕ:** Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне : **9-11классы/ юноши – 2м 20 см; 7 9-11 классы/ девушки – 1м 90см.**

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления .

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

- 1.приземление меньше: 9-11классы/ юноши – 2м 20 см; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см - + **10 сек;**
2. касание или заступ за линию отталкивания - + **10 сек;**
3. невыполнение задания - +**30 сек.**

### **ЗАДАНИЕ №2. «Перенос набивных мячей»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Участник прибегает в сектор- квадрат 1м х1м , где находятся набивные мячи расположенные в 3м от центральной линии.

Три набивных мяча: **девушки 9-11кл.- 1кг; юноши 9-11кл. – 2 кг**, обруч находится в кругу на центральной линии.

**ЗАДАНИЕ:** Участник переносит поочередно 3(три) набивных мяча в обруч , расположенный в кругу на центральной линии.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и точность выполнения.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. невыполнение задания - + **30 сек. ;**
2. бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + **10 сек. ( за каждый мяч);**
- 3.нахождение мяча вне обруча- + **5 сек(за каждый мяч);**

### **ЗАДАНИЕ №3. «Кувырок вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дорожка из 3 (трех) гимнастических матов, состыкованные в длину для безопасного выполнения 3 (трех) последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участника исходного положения «упор присев» **обозначить** на ближнем краю гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** участник максимально быстро подряд выполняет 3(три) кувырка вперед в группировке из положения упор присев.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения кувырков вперед и уровень развития двигательного-координационных способностей.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. невыполнение задания - + **10 сек. (за каждый кувырок);**
2. выполнение кувырка вперед прыжком - + **5сек. (за каждый кувырок);**

3. выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + **10 сек**;
4. выполнение кувырка вперед боком , через правое (левое) плечо - + **10 сек.** (за **каждый кувырок**);
5. невыполнение одного из кувырков - + **5сек.** (за **каждый кувырок**).
6. участник выполнил не верное исходное положение - + **10 сек**;
7. участник нарушил технику выполнения кувырка вперед - + **10 сек.**(за **каждый кувырок**).

#### **ЗАДАНИЕ №4. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дорожка из гимнастических матов (зона безопасности); среднее гимнастическое бревно  $h = 50$  см от начала края бревна 20см - контрольная отметка (линия 5см) и от дальнего конца бревна 20 см - контрольная отметка (линия 5см).

**ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** движение по бревну начинается с отметки начала края бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна .

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** Способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. начало движения по бревну после первой контрольной отметки- + **5 сек** ;
- 2.окончание движения по бревну до второй контрольной отметки - + **5 сек**;
3. невыполнения задания - + **30 сек**;
4. падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - +**20 сек**.

#### **ЗАДАНИЕ №5. «Бег с палкой»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Участник прибегает в сектор- квадрат 1м х1м , где находится палка (длина не менее 130см, вес произвольный).

**ЗАДАНИЕ:** пробежать дистанцию с палкой за спину (палка удерживается согнутыми в локтях руками) , пробежав дистанцию участник оставляет палку в квадрате размером 1х1.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. потеря палки - + **20 сек.**;
2. участник удерживает палку не указанным способом - + **20сек.**;
3. участник не оставил палку в квадрате - + **10 сек**;
4. невыполнение задания - + **30сек**;



### **ЗАДАНИЕ №6. «Прыжки через барьеры h – 50-60см»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 5(пять) барьеров , расстояние между барьерами–1м.Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

**ЗАДАНИЕ:** участник выполняет 5 прыжков подряд через барьеры.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательного-координационных способностей.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. невыполнение задания - + **30 сек.**;
2. участник не выполнил один или несколько прыжков - + **5сек.** (за каждый прыжок);
3. участник прыгнул неуказанным способом - + **5 сек**(за каждый прыжок);
4. участник здел барьеры во время прыжка - **5 сек**(за каждый барьер);

### **ЗАДАНИЕ №7. «Ползти по- пластунски»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дорожка из гимнастических матов с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** проползти по-пластунски **мальчики/юноши – 7м, девочки/девушки - 5м.** Ползти необходимо по гимнастическому мату, касаясь его грудью и животом. После достижения отметки **обязательно** - линию отметки задеть грудью это является окончанием зоны выполнения задания, встать на ноги и далее бежать к штрафной линии для бросков баскетбольного мяча по кольцу.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** оценивается уровень развития двигательного-координационных способностей.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. участник выполнил неуказанным способом - + **10сек.**;
2. не касание груди и живота мата - + **10 сек**;
3. участник встал ближе указанных линий – + **10 сек**;
4. участник встал раньше или дальше зоны линии отметки - +**20 сек**;
5. невыполнение задания - + **30 сек.**;

### **ЗАДАНИЕ №8. «Штрафной бросок в кольцо»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Участник прибегает в сектор для выполнения штрафного броска в кольцо. (**девочки/девушки – б/мяч №6; мальчики/юноши – б/мяч №7**),

**ЗАДАНИЕ:** Участник поочередно выполняет 3 (три) штрафных броска в кольцо.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** оценивается точность попадания мяча в кольцо.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. за каждый неточный штрафной бросок - + **10 сек.**;
2. касание или заступ за линию штрафного броска - + **5 сек**;
3. невыполнение задания - + **30 сек.**;

### **ЗАДАНИЕ №9. «Прыжки через скакалку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** участник прибегает в сектор для прыжков расположенный в 1м от центральной линии, размер сектора 1м х1м.

**ЗАДАНИЕ:** участник выполняет прыжки через скакалку : **30 раз вперед и 30 раз назад для всех возрастных групп участников.**

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и координация .

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

- 1.выход из зоны квадрата во время выполнения прыжков - + **5 сек;**
2. участник не выполнил один или несколько прыжков - + **5сек (за каждый прыжок);**
- 3.участник не оставил скакалку в секторе - + **5 сек;**
- 4.нарушение последовательности прыжков через скакалку - +**10сек;**
5. невыполнение задания - +**30 сек.**

### **ЗАДАНИЕ №10. «Передвижение с мячом на ракетке» ( мяч для настольного тенниса)**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** преодоление дистанции в обозначенном коридоре с ракеткой , на которой находится мяч для тенниса в любой руке – менять по ходу движения руку нельзя. При потере мяча участник должен поднять мяч, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря. Пробежав дистанцию участник оставляет ракетку и мяч в квадрате размером 1х1.

**ЗАДАНИЕ:** бег начинается с сектора квадрат размер 1м х 1м, где лежат ракетка и мяч.

- **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и координация.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

- 1.потеря мяча - + **10 сек (за каждую потерю);**
2. не вернулся в обозначенную зону и не выполнил задания с того места, где произошла потеря мяча - + **10 сек ;**
- 3.участник не оставил ракетку и мяч в квадрате (ракетка и мяч вне обруча) - + **10 сек;**
4. невыполнение задания - +**30 сек.**

### **ЗАДАНИЕ №11. «ЗМЕЙКА»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 8 конусов, расстояние между конусами по ширине 2м, по длине 1м.

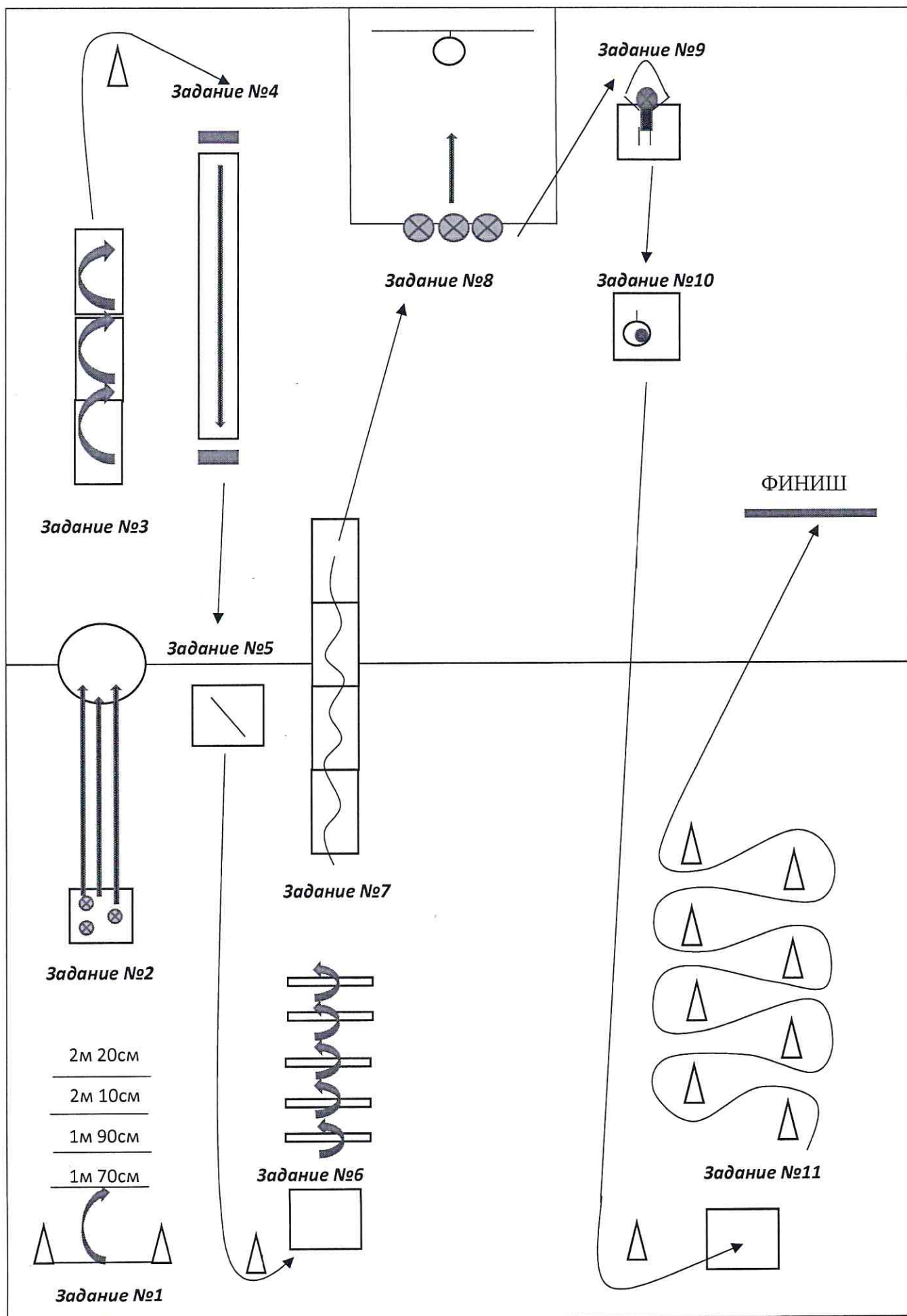
**ЗАДАНИЕ:** Выполнить последовательное оббегание конусов как прописано на схеме конкурсного испытания (**смотреть схему**), далее после оббегания конуса №8 , и далее участник бежит к финишу.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. оббегание конуса с неуказанной стороны за каждое - **+10 сек;**
2. касание и сбивание конуса - **+ 10 сек (за каждое касание);**
3. невыполнение задания - **+30 сек.**

Схема конкурсного испытания «Прикладная физическая культура»



СТАРТ

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры» (баскетбол)

