

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

9-11 класс

Практический тур

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по подтягиванию, отжиманию;
- судьи на координационной лесенке;
- судьи на метаниях;
- секретарь

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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. 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 вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам 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.

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.

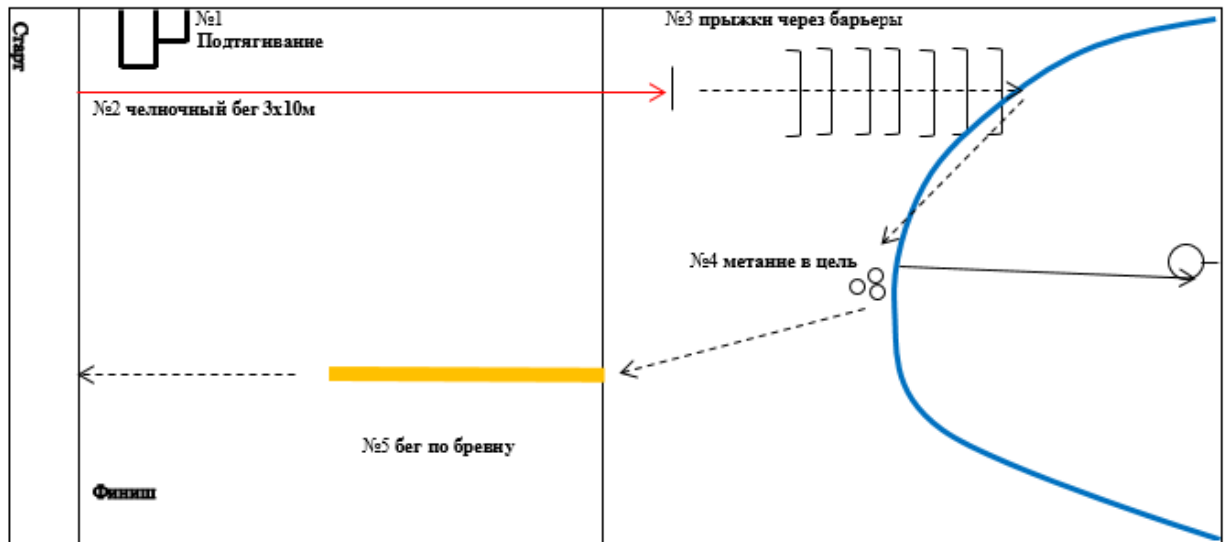
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.



ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Высокая (для юношей) и низкая (90 см от пола для девушек) перекладина.

ЗАДАНИЕ:

выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек: юноши – 6 раз; девушки – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

1) Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю

линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

2) Подтягивание из вися на **низкой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются на пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание с прогибом туловища;
3. Подтягивание со сгибанием ног в коленях;
4. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
5. Отсутствие фиксации исходного положения;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 3×10 метров»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 3×10 метров с касанием рукой линии разметки после пробегание 10, 20 метров. Последние 10 метров пробегают без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии - + 3 сек. за каждое.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

семь барьеров высотой 0,5 метра расположены по прямой на расстоянии 1,0 м друг от друга.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить поочередно прыжки толчком одновременно 2 ногами через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие отталкивания обеими ногами одновременно - +3сек. за каждое

Сбивание, задевание барьера – +3 сек.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия трёхочкового броска баскетбольной площадки в створе баскетбольного щита; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ:

поочередное метание 3-х теннисных мячей ведущей рукой в цель (правая часть баскетбольного щита) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в нужную половину баскетбольного щита - +5 сек. (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Пробегание по гимнастическому напольному бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

стандартное гимнастическое напольное бревно длиной не менее 4 метров, справа и слева лежат маты для страховки

ЗАДАНИЕ:

быстро пробежать по всей длине бревна,

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

координационные и скоростные качества.

Указания к выполнению: При продвижении бегом, старт в начале и соскок в конце бревна.

ШТРАФ:

Соскок до окончания бревна - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале:
Старт слева. Задания 1, 2 и 3 выполняются с левой стороны зала, задание 4 – по центру зала, задания 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному для преодоления полосы, с учетом штрафного.

ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий

Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

Практические задания. Организаторы выбирают **3 вида:**
обязательный вид и еще 2 по выбору.

«Челночный бег» (обязательный вид)	«Спортивные игры» (баскетбол, футбол)	«Гимнастика»	«Полоса препятствий»
30 баллов	25 баллов	25 баллов	25 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

X_i – «зачетный» балл i-го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N_i – личный результат участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

Пример для «Челночного бега»: **N_i** - 21,13с (личный результат участника), **M** - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(30*18,01)/21,13=25,57 \text{ баллов}}$$

Пример для «Спортивных игр»: N_i - 49,33с (личный результат участника), M - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*45,01)/49,33=22,81 \text{ балл}}$$

Пример для «Полосы препятствий»: N_i – 55,33с (личный результат участника), M - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33=24,86 \text{ баллов}}$$

Формула $X_i=(K*N_i)/M$, (для гимнастики)

Пример для «гимнастики»: N_i – 8,88 (личный результат участника), M - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79=22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

9-11 класс

Практический тур

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судьи по баскетболу и футболу на площадке;
- секретаря.

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 **10 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 участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, четко объявляется его имя, фамилия. 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 вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам 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 в 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 своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

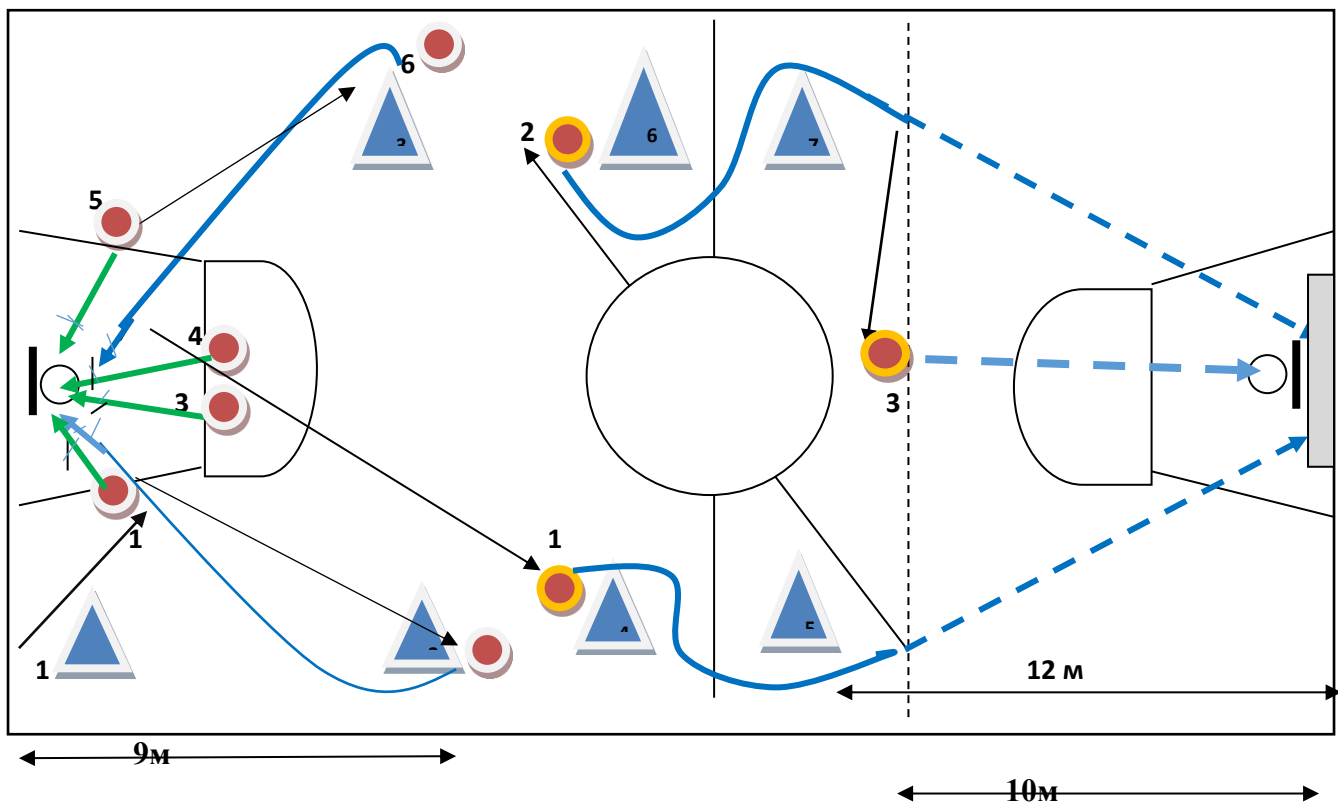
5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из 2 судей.

7. Условные обозначения



8. Программа испытаний

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Передвижение	Участник находится на линии в правом углу баскетбольной площадки у конуса-ориентира №1.	Конус-ориентир	
2	Штрафные броски и ведение баскетбольного мяча	По сигналу конкурсант выполняет передвижение к мячу №1 и выполняет бросок. Затем выполняет бег к конусу-ориентира №2, берет баскетбольный мяч №2 и левой рукой ведёт его к баскетбольному щиту, и выполняет бросок в корзину левой рукой после двух шагов из-под щита. Затем выполняет передвижение к линии штрафных бросков, выполнив 2 штрафных броска, ускоряется к мячу №5. Выполнив бросок, передвигается к конусу-ориентира №3. Взяв мяч №6, ведёт его правой рукой к щиту и выполняет бросок в корзину правой рукой после двух шагов из-под щита.	6 баскетбольных мячей № 6-7 и 3 конуса	<p style="text-align: center;"><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
3	Ведение футбольного мяча и удары по воротам	После броска в кольцо, выполняет бег к конусу-ориентира №4, где находится футбольный мяч. Начинает ведение мяча левой ногой к	3 мяча для футзала и 4 конуса	<p style="text-align: center;"><i>Футбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - непопадание мяча в ворота + 10 сек.; - невыполнение удара +15 сек.;

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
		конусу-ориентир №5, правой ногой к линии выполнения удара. Удар производится по воротам правой ногой низом. Затем участник передвигается бегом к конусу-ориентир №6, ведет мяч правой ногой к конусу-ориентир №7 и левой ногой к линии выполнения удара. Участник производит удар по воротам левой ногой низом. Затем бегом передвигается к фиксированному мячу №3 и выполняет удар любой ногой верхом в ворота.		- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны и не той ногой + 5 сек. ; - обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции, точность броска и удара по воротам. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания. Победитель определяется по наименьшему времени, включая штрафные секунды.

9. Оборудование

9.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

9.3. **Семь** фишек-ориентиров, **6** баскетбольных и **3** мяча для футзала.

9.4. Первая фишка-ориентир располагается на лицевой линии (линия старта), **все фишки на расстоянии 1 м** от боковой линии баскетбольной площадки. Расстояние между **4 и 5, 6 и 7 фишками–ориентирами по 2 метра**. Мячи **№1 и №5** находятся на расстоянии **3м** от лицевой линии.

ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий

Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

Практические задания. Организаторы выбирают 3 вида:
обязательный вид и еще 2 по выбору.

«Челночный бег» (обязательный вид)	«Спортивные игры» (баскетбол, футбол)	«Гимнастика»	«Полоса препятствий»
30 баллов	25 баллов	25 баллов	25 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N_i – личный результат участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

Пример для «Челночного бега»: N_i - 21,13с (личный результат участника), M - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{25,57 \text{ баллов}}$$

Пример для «Спортивных игр»: N_i - 49,33с (личный результат участника), M - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{22,81 \text{ балл}}$$

Пример для «Полосы препятствий»: N_i – 55,33с (личный результат участника), M - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33= 24,86 \text{ баллов}}$$

Формула $X_i=(K*N_i)/ M$, (для гимнастики)

Пример для «гимнастики»: N_i – 8,88 (личный результат участника), M - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79= 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).