

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

2024 – 2025 учебный год

по предмету «Физическая культура»

9 – 11 классы (юноши и девушки)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Максимальное количество баллов за практический тур – **110 баллов.**

Результат складывается по сумме лучших результатов в выполнении норматива
«Полоса препятствия» и «Легкая атлетика»

«Полоса препятствия»

«Полоса препятствия» - включает в себя выполнение следующих упражнений (станций):

1. Отжимания в упоре лежа – 15 раз (юноши) и 10 раз (девушки)
2. Кувырок вперед – 2 подряд
3. Метание теннисного мяча для большого тенниса в цель (обруч) – 3 броска
4. Штрафной бросок, последующая ловля и ведение мяча до линии штрафного броска, остановка – штрафной бросок (общее количество бросков – 3)
5. Челночный бег 3*9 метров
6. Ведение флорбольного мяча клюшкой змейкой 2*9метров (7 фишек)
7. Подъем туловища на пресс из положения лежа 25 повторений (юноши) и 20 раз - девушки.

Место проведения, инвентарь и оборудование

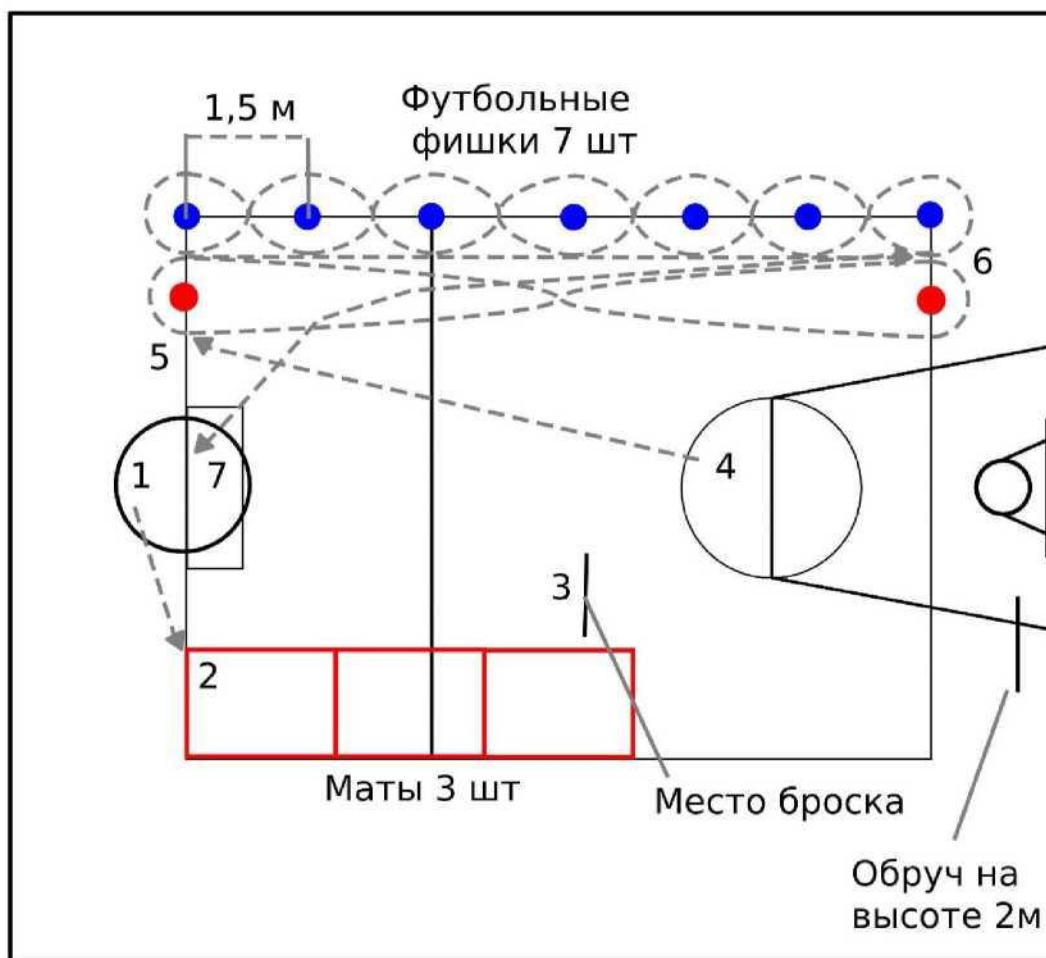
Место проведение спортивный зал, имеющий баскетбольную и волейбольную разметку, оборудованный баскетбольными щитами с корзинами. Инвентарь и оборудование необходимое для проведение практической части Олимпиады:

- Гимнастические маты - 4 штуки
- Мяч для большого тенниса - 3 шт.
- Обруч -1 шт.
- Баскетбольный мяч - 1 шт.
- Ориентиры (фишки футбольные для разметки поля) - 9 шт.
- Флорбольная клюшка и мяч - по 1 шт.
- Секундомер 1 шт.

Инвентарь и оборудование располагается согласно схеме.

Расположения препятствий (станций) представлена на схеме

Схема



Правила выполнения полосы препятствий

Основное действие. Испытуемый находится в круге вбрасывания баскетбольного мяча. По команде «На старт» принимает – основную стойку, по команде «Марш» принимает положение – упор лежа, выполняет 15 отжиманий (юноши) и 10 (девушки). Затем передвигается к гимнастическим матам, выложенным в дорожку. Выполняет 2 кувырка вперед. Переход на следующую станцию – метание в цель. Выполняет поочередно три броска в цель (обруч, расположен на высоте 2 метров), расстояние до обруча 6 метров. Переход на станцию – штрафных бросков. Выполняет первый бросок, осуществляет, подбор (ловлю мяча) ведение до линии штрафного броска, выполняет второй бросок и т.д. После заключительного третьего броска осуществляет ловлю и ведение мяча до линии штрафных бросков – оставляет мяч на линии штрафного броска. Передвигается к станции – челночный бег. Выполнение упражнения три пробежки по 9 метров, осуществляются восьмеркой с оббеганием ориентиров двумя стопами. Передвижение на станцию – ведение змейкой. Взять клюшку и мяч, обвести ориентиры мячом с помощью клюшки, змейкой в одну сторону таким же образом вернуться обратно оставить клюшку и мяч на лицевой линии волейбольной площадки. Передвижение к заключительной станции – пресс. Принять исходное

положение на мате – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы (с помощью партнера или судьи), руки сцеплены в замок в кистях на затылке – выполняет подъемы туловища до касания локтями бедер – 25 раз юноши и 20 - девушки.

Задача преодолеть полосу препятствий за минимальное время. Секундомер включается по команде «Марш», а выключается, когда испытуемый выполнит заключительное касание локтями бедер. Дается одна попытка для прохождения полосы препятствий.

Пенализация. Испытуемый обязан выполнить все упражнения. В случае если испытуемый пропустил, не выполнил упражнение он дисквалифицируется. Также за технические ошибки или частичное невыполнение упражнения вводится временная пенализация – добавляется 1 секунда ко времени прохождения полосы препятствий, за каждую ошибку.

Технические ошибки:

1. станция «отжимания» - угол сгибания рук в локтевых суставах больше 90 градусов, не полностью выпрямлены руки, локти разведены больше чем на 45 градусов, рывки и волны головой, туловищем и плечами.

2. станция «кувырки» - нет группировки, не одновременная постановка кистей рук, потеря темпа, остановка между кувырками.

3. станция «метание в цель» - промах (не попал внутрь обруча), заступ за линию броска.

4. станция «штрафной бросок» - промах (не попал в кольцо), ошибки ведения (пробежка, двойное ведение и др.), заступ за линию броска.

5. станция «челночный бег» - бег не восьмеркой, одна или две стопы не обошли ориентир полностью, сбит ориентир.

6. станция «ведение змейкой» - пропуск ворот (расстояния между ориентирами), не обведен крайний ориентир, сбит ориентир.

7. станция «пресс» - нет касания лопатками мата, нет касания локтями бедер, кисти не в замке за головой, отрыв таза от мата.

Судейская бригада состоит из следующих судей:

1. Старший судья осуществляет контроль за правильностью выполнения упражнений на станциях, техническими ошибками. Осуществляет пенализацию. Определяет итоговое время прохождения полосы. Которое складывается из основного времени преодоления плюс пенализационное время.

2. Секундометрист засекает время прохождения полосы препятствий используя секундомер. Время засекается до десятых долей секунды. Округляется в худшую сторону. Так если участник показал время 1 минута 30 секунд 81 сотая и 10 секунд штрафа. В протокол заноситься 100 секунд 9 десятых секунды.

3. Судьи на станциях, осуществляю контроль за выполнением упражнений, возвращают инвентарь на место (метание в цель, ведение змейкой), поправляют маты на кувырках, поправляют фишки на челночном беге и змейке, помогают

участнику выполнить упражнение (только на станции – пресс).

4. Секретарь – вызов участников, заполнение протокола.

5. И другие, по востребованности.

Максимальная сумма баллов «Полосы препятствия», которую может набрать участник, составляет **60** баллов.

Расчет «зачетных» баллов участника по практической части производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

Например,

$$Xi = \frac{K * M}{Ni} \quad (2)$$

при $Ni=97,1$ сек (личный результат участника),

$M = 90,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании)

$K = 60$ (установлен предметной комиссией),

получаем: $60*90,1/97,1=55,67$ балла.