

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(9-11 классы)**

Полоса препятствий

Задание № 1

«Бросок медицинского мяча»

ЗАДАНИЕ: выполнить бросок медицинбола любым способом из положения, сидя на полу

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник находится в положении сидя на гимнастическом мате, пятками касается линии старта, ноги разведены врозь на ширину не более 50 см, мяч находится в руках. По сигналу судьи участник выполняет бросок. Мяч должен попасть в гимнастический мат, расположенный на полу на расстоянии от линии старта для девушек 9-11 классов - 3 м, для юношей 9-11 классов – 6 м

Вес мяча: 9-11 класс – 3 кг

Оценивается: дальность и точность броска

Задание № 2

«Змейкой»

Задание: Последовательное, всех стоек.

Условия выполнения: 11 конусов. Расстояние между конусами в длину и ширину -2 м. Стойки № 1, 3, 5, 7, 9, 11 оббегают слева, стойки № 2, 4, 6, 8, 10 оббегают справа.

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Задание № 3

«Метание мяча в цель»

Задание: Последовательное выполнение метания теннисных мячей в цель

Условия выполнения: Мячи для метания находятся в зоне для броска 1м x 1м в центре зала. Участник последовательно выполняет метание в баскетбольный щит.

Оценивается: меткость

Задание № 4

«Выпрыгивание вверх»

Задание: Выполнить упражнение: упор присев – упор, лежа – упор присев – прыжок вверх, девушки 9-11 классов - 4 раза, юноши 9-11 классов – 5 раз.

Условия выполнения: Участник прибегает в сектор для прыжков, расположенный в углу волейбольной площадки, размером 2,5 м х 2,5 м. Принимает исходное положение «упор присев» и начинает выполнять последовательно упражнение.

Оценивается: скоростно-силовые качества

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ (по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классы

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи по прикладной физической подготовке. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

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 выполняют бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. 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, используя двушажную технику. После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник, оббежав фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м, оббежав фишки №2 и №1, и финиширует, пересекая линию, расположенную за фишкой №1. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.



Мини-Футбол

Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к **футбольному мячу №1**. Затем обводит стойку №1 с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой

стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

Расчёт «зачётных» баллов участника по **лёгкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре** проводится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} \quad (2)$$

Например, при $N_i = 53,7$ с (личный результат участника), $M = 44,1$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40 \times 44,1 / 53,7 = 32,84$ (б.)

$$40 \times 44,1 / 53,7 = 32,84 \text{ (б.)}$$

Таким образом, за лучший результат в испытаниях по лёгкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре (в данном примере – 44,1 с) участник получает максимальный «зачётный» балл (в данном примере – 40).

«Зачётный» балл по **гимнастике (акробатике)** рассчитывается по формуле (3):

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (3)$$

где X_i – «зачётный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Личное место участника в общем зачёте определяется по сумме «зачётных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму «зачётных» баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество «зачётных»

баллов. При определении призёров, участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в

*Формула для вычисления была создана Центральной предметно-методической комиссией по организации и проведению школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре под руководством: Чеснокова Николая Николаевича.

Максимальный балл, который может набрать участник – 100 (20 зачетных баллов – теория и по 40 зачетных баллов за каждое практическое испытание)