

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2024 - 2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс

Кемерово 2024

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу

юноши и девушки 9-11 классы

1.Участники.

1.Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и спортивную обувь.

2.Использование украшений не допускается.

3.При нарушении требований к спортивной форме участник до испытаний не допускается.

2.Оборудование.

1.Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

3. 11 фишек, 2 б\б мяча: юноши – мяч №7, девушки – мяч №6.

Фишки № 2,4 – располагаются вдоль боковой линии на расстоянии 0,5 метра от нее;

Фишки №3 – располагаются на расстоянии 3 м. от боковой линии;

Фишка №1 – располагается на углу трапеции;

Оценка выполнения: Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- сбивание стойки при выполнении бега змейкой;
- за непопадание в цель;
- пробежка, двойное ведение, пронос мяча;
- заступ за линию штрафного броска
- ошибки при ведении «змейкой» (неправильная смена рук);
- за непопадание в кольцо к фактическому времени участника прибавляется по 3 сек;

- за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды.

Места участников практического задания определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

Испытуемый находится на лицевой линии спортивной площадки. По сигналу судьи испытуемый выполняет бег змейкой. После выполнения упражнения «змейка», испытуемый бежит к мячу №1, берет баскетбольный мяч и с ведением левой рукой движется к щиту №1, выполняет бросок с левой стороны после двух шагов, подбирает мяч и с ведением мяча (любой рукой) движется к линии штрафного броска, выполняет штрафной бросок, далее, бежит к мячу №2, берет баскетбольный мяч и с ведением правой рукой, движется к стойке №1, выполняет бросок мяча в кольцо после остановки. После выполнения броска, испытуемый подбирает мяч и с ведением левой рукой движется к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой, двигаясь к стойке №3, обводя ее с правой стороны правой рукой, движется к стойке №4, обводит ее левой рукой с левой стороны. После выполнения змейки испытуемый бежит с ведением мяча (любой рукой) движется к линии штрафного броска щита №2, выполняет бросок мяча в кольцо после остановки.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения броска на щит №2. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Условные обозначения:

Старт – 😊

Бег ускорением - 

Ведение мяча - 

Ведение мяча «змейка» - 

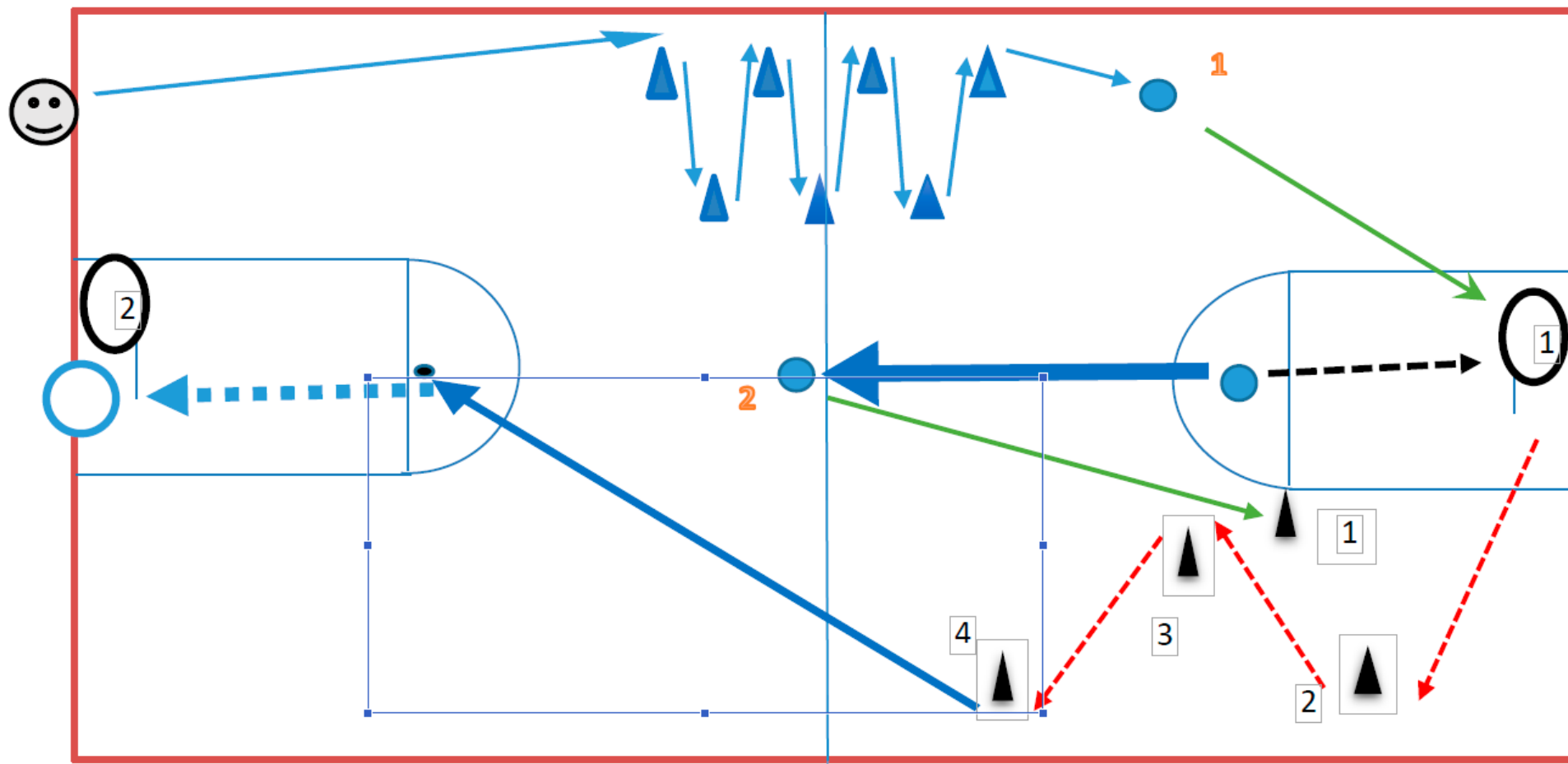
Броски на щит №2 – 

Бросок в цель - 

Стойки или фишки - 

Мяч - 

Щит №1 и 2 - 



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши)

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- секретаря;
- судей на заданиях.

2. Участники.

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы, либо в шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления.

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника. Количество участников в каждой смене составляет 5 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по 2 человека или 1-му в забеге, в зависимости от условий, согласно полученным стартовым номерам.

3.2. Первым этапом прикладной физической культуры является выполнение стрельбы из электронного оружия. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. После выполнения данного задания участники смены перемещаются к стартовой линии преодоления полосы препятствий и ожидают команды к началу выполнения задания.

3.3. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

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 (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытании.

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.

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

4.3. 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 смены предоставляется разминка из расчета не более 20 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 арбитра и судей.

7. Оценка испытания.

При стрельбе из электронного оружия оценивается точность попаданий. За каждый промах назначается штрафное время, которое прибавляется к времени, затраченному на прохождение полосы препятствий.

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий, с учетом полученных штрафных баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки из положения сидя в мишени, с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения сидя по мишени. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить мишень 5 раз. При набирании 30-39 очков общее время выполнения испытания для участника уменьшается на – 5 сек., при наборе 40-50 очков участнику снижается время выполнения испытания на – 10 сек. Если участник набирает менее 30 очков, сбавок времени не производится.

ШТРАФЫ:

1. Непоражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег на заданную дистанцию 60 м».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Бег начитается из положения высокого старта с обозначенной стартовой линии.

ЗАДАНИЕ: преодоление дистанции 60 м по беговой дорожке.

ШТРАФЫ:

1. Заступание за внутреннюю линию дорожки +10 сек (за каждое заступание).
2. Помеха другим участникам + 30 сек.
3. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Перенос набивного мяча на прямых руках».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: преодоление отрезка 15 м по беговой дорожке с набивным мячом на прямых руках перед собой. Масса мяча для юношей – 2 кг, для девушек – 1 кг.

ЗАДАНИЕ:

Выполнение задания начинается с обозначенной конусами линии и завершается после пересечения второй линии и опускания мяча рядом с конусом.

Руки должны быть строго параллельны полу.

ШТРАФЫ:

1. Руки не полностью выпрямлены, опущены вниз, находятся за головой +30 сек.

2. Помеха другим участникам + 30 сек.

3. Потеря мяча + 30 сек.

4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 4. Прыжки через низкие препятствия».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной двумя конусами, 5 барьеров высотой 30 см располагаются на расстоянии 60 см друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусом линии старта, находящейся в 50 см от 1-го барьера.

ЗАДАНИЕ:

Участник выполняет прыжки через барьеры на двух ногах, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места.

ШТРАФЫ:

1. за начало выполнения прыжков после первой линии + 10 сек.;

2. за каждый прыжок через барьер на одной ноге + 10 сек.;

3. за каждый подскок или шаг перед перепрыгиванием барьера + 10 сек.;

4. за каждое перешагивание через барьер + 10 сек.

5. за каждый сбитый во время прыжка барьер + 10 сек.

6. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Подлезание».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 препятствий, высотой 0,8 м.

ЗАДАНИЕ: Подлезть под препятствие, не задевая горизонтальной планки, соблюдая следующую последовательность: под первым подлезть правым боком, под вторым – левым боком, под третьим – правым боком, под четвертым – левым боком, под пятым – любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания + 100 сек.

2. Касание веревки + 10 сек. за каждое касание.

3. Нарушение последовательности - +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

ЗАДАНИЕ 6. «Броски мяча в обозначенную зону».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполнение бросков начинается от линий, обозначенных двумя конусами каждая, возле каждой лежат набивные мячи. Масса мяча для юношей – 2 кг, для девушек – 1 кг. Обозначенная зона находится на 10 м от места нахождения набивного мяча (1 кг для девушек, 2 кг для юношей), она представляет собой отмеченный линиями и конусами квадрат со стороной 2 м.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить бросок мяча из-за головы из исходного положения стоя ноги на ширине плеч от обозначенной линии.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек.
2. Бросок мяча мимо обозначенной зоны, недолет + 10 сек.
3. Невыполнение задания + 100 сек.
4. Помеха другим участникам + 30 сек.
5. Бросок выполнен другим способом (из-за головы, снизу, сбоку) +30 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 2 линии конусов. На каждой линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание линии конусов в следующем порядке:

1. После касания рукой линии участник начинает оббегание **СПИНОЙ ВПЕРЕД** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

2. После касания рукой линии участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т. д. (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные

– с правой стороны). После оббега последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

3. После касания рукой линии участник начинает оббегание.

ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббега последнего конуса указанным способом, участник финиширует произвольным способом.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. За каждое нарушение.

2. Участник задел или сбил конус во время оббега +10 сек. за каждое касание или сбивание.

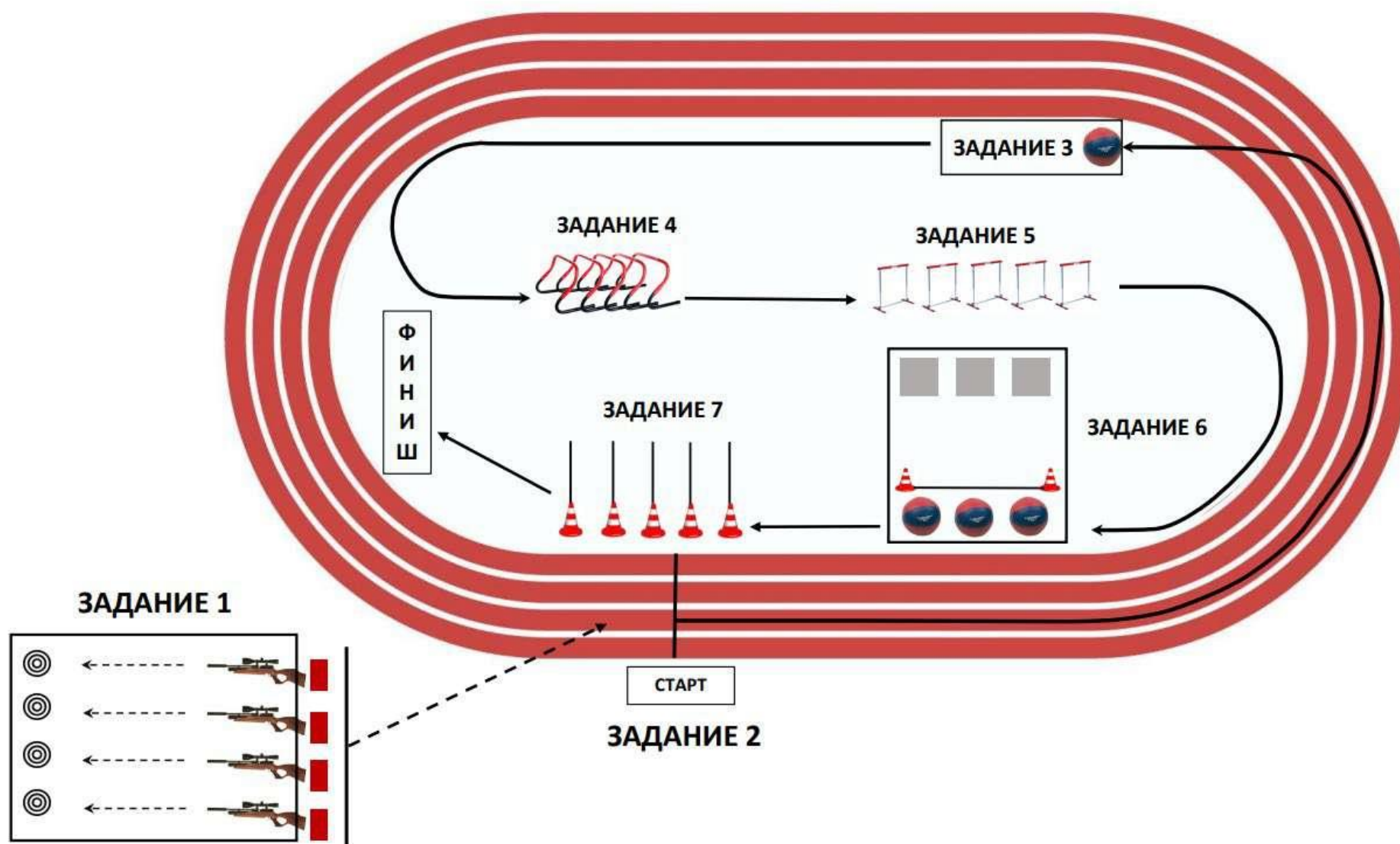
3. Невыполнение задания + 100 сек.

4. Помеха другим участникам + 30 сек.

Спортивный инвентарь

№	наименование	Кол-во
1.	Электронная винтовка	1 шт
2.	Мишень (диаметр 128 мм, диаметр «десятки» 12 мм, расстояние между окружностями 6 мм.)	1 шт
3.	Набивной мяч 1 кг	1 ш
4.	Набивной мяч 2 кг	1 шт
5.	Барьеры тренировочные высота 30 см	5 шт
6.	Конусы (высота 35 см).	10 шт
7.	Препятствия с планкой высота 0.8 м	5 шт

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.