

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

ПРОГРАММА
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2024– 2025 учебном году
срок проведения: 15- 16 ноября 2024 года

Задание составлено на основе методических рекомендаций по проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2024/2025 учебном году.

Форма проведения олимпиады – **очная**. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных. Рабочим языком проведения олимпиады является русский язык. Участие в олимпиаде индивидуальное, олимпиадные задания выполняются участником самостоятельно, без помощи посторонних лиц.

**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.

Содержание конкурсных испытаний

Муниципальный этап олимпиады представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно).

Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций, делятся на 4 (четыре группы): юноши 7-8 классов, девушки 7-8 классов, юноши 9-11 классов и девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры муниципального этапа.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников: теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание является обязательным заключается в ответах на тестовые вопросы. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – **45 (сорок пять) минут**.

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: 1) гимнастика, 2) спортивные игры (баскетбол) – **обязательные испытания**, 3) легкая атлетика или прикладная физическая культура - **по выбору** в зависимости от условий проведения данного испытания.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Конкурсное испытание по спортивным играм проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов флорбола и баскетбола для девушек / юношей 9-11 классы.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- секретаря;
- 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. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

3.7. Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания.

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 и штрафного времени.

Штрафное время:

флорбол:

- непопадание мячом в ворота + **5сек**;
- невыполнение броска (удара) мяча по воротам + **10 сек**;
- обводка конуса не с той стороны + **3сек**;
- сбивание конуса + **3 сек**;
- пропуск обводки одного из конуса + **3 сек**;
- выполнение броска(удара) мяча за пределами зоны удара + **3 сек**;
- клюшка находится вне зоны удара + **3сек**;
- бросил клюшку в зоне удара + **3сек**;
- бросил клюшку вне зоны удара + **3сек**.

баскетбол:

- за не правильное выполнение приставного шага (за каждый шаг) + **3 сек**;
- за не точное попадание броска мяча №1 совершенного после двух шагов из-под щита + **5 сек**; бросок выполнен не правой рукой – + **3 сек**;
- за неточное попадание броска мяча №2 совершенного после двух шагов из-под щита + **5 сек**; бросок выполнен не левой рукой – + **3 сек**;
- выполнение броска в кольцо мячом (№1; №2) неуказанным способом (двухшажная техника) + **3 сек**;
- выполнение приставными шагами не тем боком - + **3 сек**;
- пропуск обводки одного из конусов - + **3 сек**;
- не точное попадание штрафного броска мяча №3 - + **5 сек**;
- точное попадание штрафного броска с заступом на штрафную линию - **3сек**;
- за каждое нарушение правил в технике ведения мяча: пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание конуса, к его фактическому времени за каждое нарушение - + **1 сек**.

8. Оборудование

8.1. Спортивный зал со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания;

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра и полностью свободная от посторонних предметов;

8.3. 13 конусов;

- **флорбол**: 3 конуса, 1 (одна) клюшка (*можно использовать лично свою клюшку*), 1(один) мяч для флорбола, ворота для флорбола или ворота размером: 160X115(меньше размером можно, больше нельзя) ;

- **баскетбол**: 10 конусов, 6(шесть) баскетбольных мячей: (*девочки/девушки – б/мяч №6; мальчики/юноши – б/мяч №7*), баскетбольные кольца с щитами;

8.4. Электронные секундомеры, судейский свисток, флажки, планшеты с зажимом для бумаги, канцтовары.

8.5. Стол для членов судейской коллегии, стол для врача, стулья, скамейки для участников.

9. Программа выступления

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольному мячу расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник берет клюшку и выполняет ведение мяча к конусу №1, обводит с правой стороны, конус №2 обводит с левой стороны, конус №3 обводит с правой стороны. Обведя конус №3 , участник ведет мяч в зону удара, из которой выполняет бросок(удар) по воротам.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара, участник оставляет клюшку (*положить клюшку*) в зоне удара и кратчайшим путем приставными шагами правым боком перемещается к баскетбольному мячу №1, который находится на противоположной половине игровой площадки, берет баскетбольный мяч и выполняет ведение правой рукой к конусу № 4 , обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №5, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №6 и обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №7, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №8 и обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, далее ведет мяч правой рукой к баскетболному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №1, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение мяча левой рукой к конусу №9, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №10, обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №11, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №12, обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №13, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, далее ведет мяч левой рукой к баскетболному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2 , участник кратчайшим путем перемещается к штрафной линии , берет мяч №3 и выполняет штрафной бросок.

После выполнения участником штрафного броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется после штрафного броска в корзину в момент касания мяча пола игровой площадки.

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.

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - схема конкурсного испытания
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

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 ;
- секретаря;
- судей на заданиях.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 2.3. 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.
- 3.3. На старт участник каждой смены вызывается командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.6. Представителям делегаций, учителям физической культуры запрещено находиться в зоне проведения испытания.
- 3.7. За нарушения, указанные п. 3.4. и 3.6., главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд к общему времени**, 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 – 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

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 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 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», 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, с учетом полученных штрафных баллов.

ЗАДАНИЕ №1. «Бег на заданную дистанцию»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Бег начинается из положения высокого старта с обозначенной стартовой линии.

ЗАДАНИЕ: преодоление дистанции по обозначенному кругу конусами :

9-11классы/ юноши – 8 кругов; 9-11 классы/ девушки – 7 кругов.

ШТРАФЫ:

1. сбивание конуса - + **5 сек** (за каждое сбивание);
2. касание конуса - + **5 сек** (за каждое касание);
3. участник пробежал меньше указанного количество кругов - +**30 сек** (за каждый круг);
4. заступание линии с внешней стороны игровой площадки - + **5 сек** (за каждый заступ);
5. участник переходит на ходьбу + **10 сек** (за каждый переход на ходьбу);

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 7-8кл./9-11кл.- 1кг; юноши 7-8кл./9-11кл. – 2 кг, обруч находится с правой стороны круга на центральной линии.

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и точность выполнения.

ШТРАФЫ:

1. невыполнение задания - + **30 сек.** ;

ЗАДАНИЕ №3. «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; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления .

ШТРАФЫ:

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 №4 «Бросок мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: цель: квадрат размером 1х1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 4 м от стены, в обруче теннисный мяч.

ЗАДАНИЕ: на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: двигательно-координационные способности и точность броска.

ШТРАФЫ:

- 1.непопадание в цель - **+5 сек;**
2. заступ за линию метания - **+ 3 сек (за каждый заступ);**
3. бросок мяча в цель без отскока от пола **+ 5сек;**
4. невыполнение броска - **+ 5 сек;**
5. невыполнение задания - **+30 сек.**

ЗАДАНИЕ №5 «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.

ШТРАФЫ:

- 1.начало движения по бревну после первой отметки **+ 5 сек;**
- 2.окончание движения по бревну до второй отметки **+ 5 сек;**
3. падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) **+ 10 сек;**
4. невыполнение задания **+ 30 сек.**

ЗАДАНИЕ №6. «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 двигательно-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

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 №7 «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.

ШТРАФЫ:

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 задел барьеры во время прыжка - **5 сек(за каждый барьер);**

ЗАДАНИЕ №8 «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.

ШТРАФЫ:

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 №9 «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.

ШТРАФЫ:

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

ЗАДАНИЕ №10 «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник прибегает в сектор для прыжков , размер сектора 1м х1м.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет прыжки через скакалку : **20 раз вперед и 20 раз назад для всех возрастных групп участников.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и координация .

ШТРАФЫ:

- 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 №11 «Передвижение с мячом на ракетке»

(мяч для настольного тенниса)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: преодоление дистанции 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 и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря. Пробежав дистанцию участник оставляет ракетку и мяч в квадрате размером 1х1.

ЗАДАНИЕ: бег начинается из сектора квадрат размер 1м х 1м, где лежит ракетка и мяч.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и координация.

ШТРАФЫ:

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

Приложение №1
Схема конкурсного испытания «Спортивные игры» (флорбол, баскетбол)

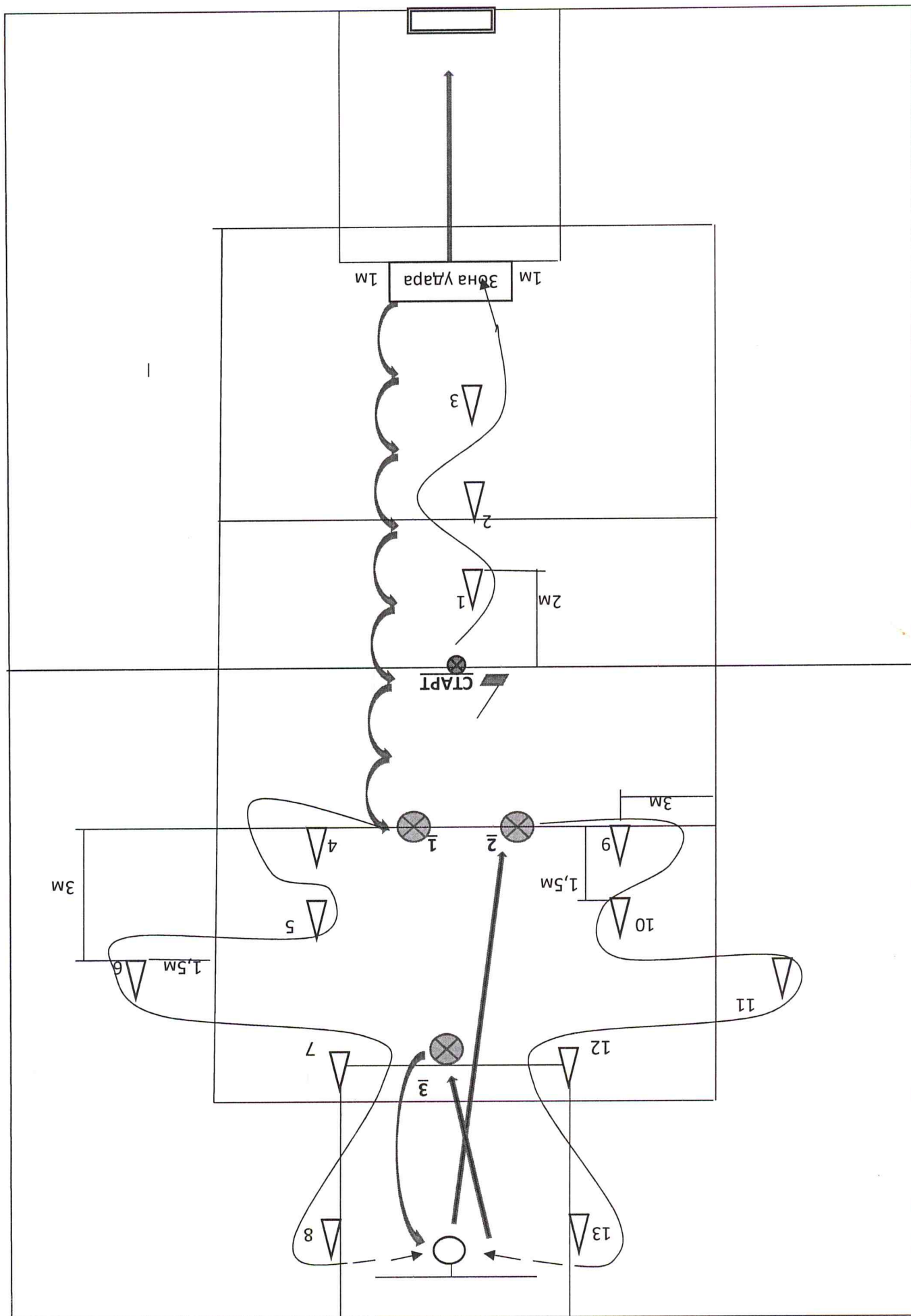


Схема конкурсного испытания «Прикладная физическая культура»

