

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2024/25 учебный год
Муниципальный этап
9-11 классы
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
**Спортивные игры (комплексное испытание: прикладная физическая
культура, флорбол, баскетбол)**
Девочки и мальчики

Регламент испытания «Спортивные игры»

1. Руководство испытаниями.

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

2. Спортивная форма.

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

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 и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом 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.

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.

5. Разминка.

Перед началом выступлений участникам предоставляется время на разминку из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи.

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению практических заданий.

1. Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24×12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки места выполнения задания «Спортивные игры», «Полоса препятствий» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов.

1. Секундомер включается по команде «Марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

**Технология оценки качества
выполнения заданий испытания
«Спортивные игры».**

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание: «Спортивные игры»- 25 (если проводится три практических испытания), 40 (если проводится два практических испытания). Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

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.

Расчёт зачётных баллов участника за испытание «Спортивные игры» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \times 35,73 / 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Комплексное испытание
(прикладная физическая культура, флорбол, баскетбол).
Девушки и юноши (9-11 классы)

Последовательность выполнения упражнений Комплексного испытания

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Змейка	По команде судьи марш или свисток, участник бежит к стойке № 1. Оббегает стойку с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 2. Оббегает её с правой стороны по кругу и бежит к стойке № 3. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 4. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу № 1	Линия старта располагается на расстоянии 11 м от проекции центра баскетбольного кольца и смещена на 4 м от центра (согласно схеме). 4 стойки стоят последовательно на расстоянии 1 м друг от друга и смещены от центра на 4 м (согласно схеме). Стойка № 1 находится на расстоянии 1м от линии старта	– фальстарт +5 с ; – сбивание или задевание стойки + 3 с ; – оббегание стойки не с той стороны +5 с ; – необбегание одной из стоек +5 с ; – невыполнение задания +180 с

2	Баскетбол	Подбежав к баскетбольному мячу № 1, участник берёт мяч и выполняет ведение правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в кольцо используя двухшажную технику. Затем перемещается к заданию № 3.	Баскетбольный мяч, расположенный на расстоянии 2 м от стойки № 4 и смещённый от центра на 4 м (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6; юноши – № 7.	– нарушение правил в технике ведения мяча, пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – выполнение броска, не используя двухшажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – непопадание в кольцо +5 с; – невыполнение задания +180 с
---	-----------	--	--	---

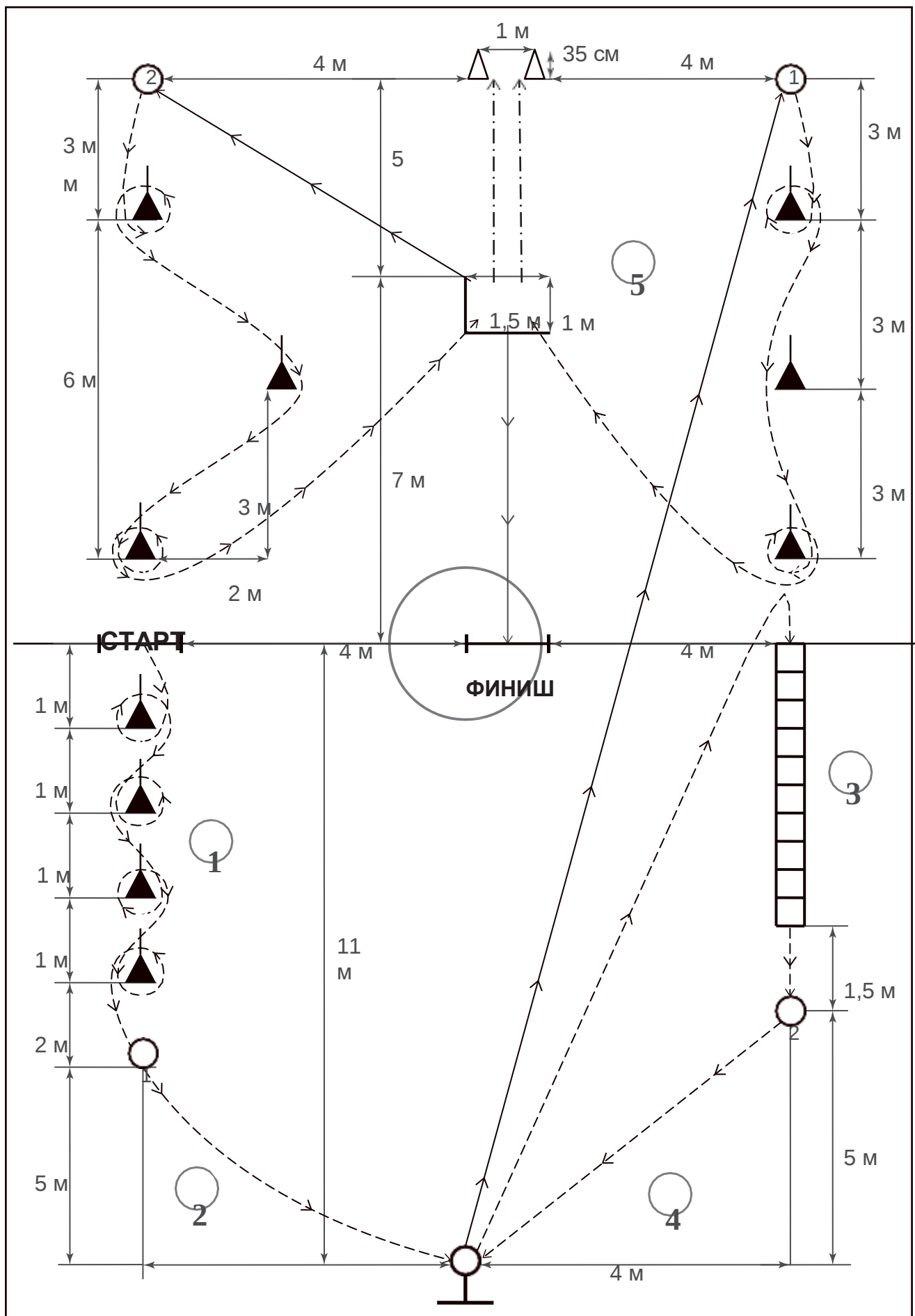
3.	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 3, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком лицом к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге (входит в отрезок). Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой ноге (выходит из отрезка). Затем участник выполняет шаг левой ногой во второй отрезок, правую ногу приставляет к левой. Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, он перемещается к баскетбольному мячу № 2.	Координационная лестница 4,5 м расположена на расстоянии 11 м от проекции центра баскетбольного кольца и центра на 4 м (согласно схеме). Расстояние между планками 0,45 см.	– задевание планки лестницы +3 с; – пропуск отрезка лестницы +3 с; – нарушение указанной последовательности работы ног +10 с; – невыполнение задания +180 с
----	--------------------------	---	--	--

4.	Баскетбол	Подбежав к баскетбольному мячу № 2, участник берёт мяч и выполняет ведение левой рукой к кольцу, выполняет бросок левой рукой в кольцо, используя двухшажную технику. Затем перемещается к флорбольной клюшке и флорбольному мячу.	Баскетбольный мяч расположен на расстоянии 1,5 м от края координационной лестницы и смещён от центра на 4 м (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6; юноши – № 7.	– нарушение правил в технике ведения мяча пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – выполнение броска, не используя двухшажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – непопадание в кольцо +5 с; – невыполнение задания +180 с
----	-----------	--	---	--

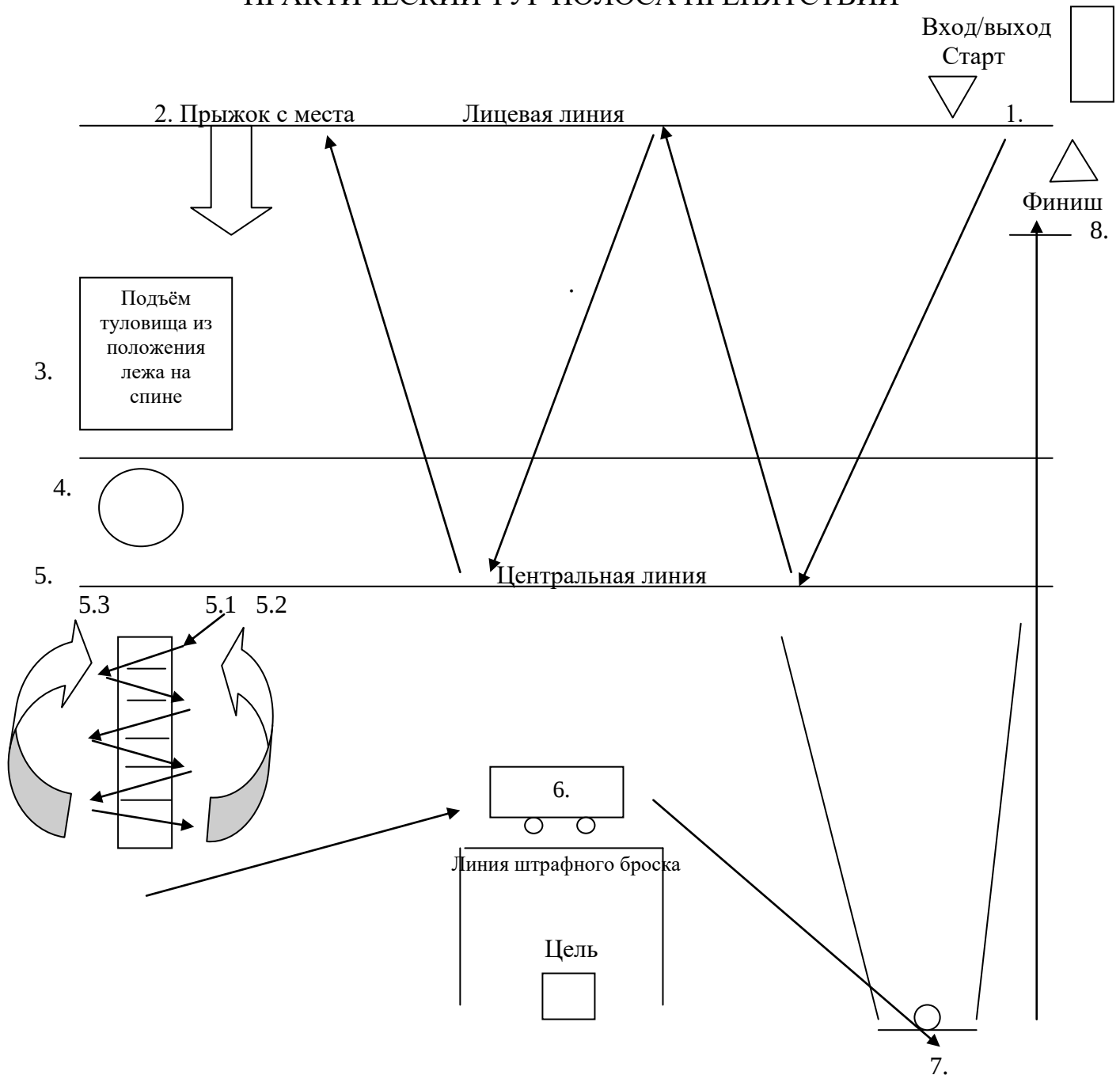
5	Флорбол	Подбежав к флорбольной клюшке, участник берёт клюшку и выполняет ведение флорбольного мяча № 1. Участник оббегает стойку № 5 с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 6. Оббегает её с правой стороны и бежит к стойке № 7. Оббегает её с левой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к зоне удара и выполняет удар клюшкой по мячу в ворота из зоны. Далее перемещается к флорбольному мячу № 2. Участник оббегает стойку № 8 с правой стороны по кругу и бежит к стойке № 9. Оббегает её с левой стороны и бежит к стойке № 10. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к зоне удара и выполняет удар клюшкой по мячу в ворота из зоны, оставляет клюшку в зоне удара. Далее кратчайшим путем перемещается к линии финиша.	Флорбольные мячи, флорбольная клюшка располагаются на расстоянии 23 м от проекции баскетбольного кольца и смещены на 4 м от центра (согласно схеме). Ворота (2 конуса и вставленная гимнастическая палка длиной 1м на высоте 35 см) располагаются на расстоянии 24 м от проекции баскетбольного кольца. 6 стоек, стойки № 5 – № 7 располагаются последовательно на расстоянии 3 м друг от друга и смещены на 4 м от центра, стойка № 5 находится на расстоянии 3 м от флорбольной клюшки и флорбольного мяча № 1 (согласно схеме). Стойки № 8 – № 10 располагаются на расстоянии 3 метров друг от друга, стойка № 9 смещена на расстояние 2 метров от стоек № 8 и № 10. Стойка № 8 находится на расстоянии 3 м от флорбольного мяча № 2 (согласно схеме). Зона удара 1м × 1,5м располагается на расстоянии 5 м от ворот (согласно схеме). Линия финиша располагается на расстоянии 12 м от проекции	– сбивание или задевание стойки+ 3 с; – оббегание стойки не с той стороны +5 с; – необбегание одной из стоек +5 с; – непопадание в ворота +5 с; - удар не из зоны (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) +5 с; – оставление клюшки вне зоны +5 с; – невыполнение задания +180 с
---	---------	---	--	--

			центра баскетбольного кольца (согласно схеме). Мяч забитый после касания (рикошета) конуса засчитывается	
--	--	--	--	--

СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы



ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



По команде «Марш», участник из точки 1. выполняет челночный бег по указанной траектории с касанием линий в точку 2. Отсутствие касания или пересечения линии – штраф 2сек. за каждую ошибку.

В точке 2. выполняет прыжок с места толчком двух ног. Юноши: преодолев расстояние 220 см. (штраф 0); 200-219 см. (штраф 2 сек.); 190-199 см. (штраф 5 сек.). Девушки: преодолев расстояние 190 см. (штраф 0); 170-189 см. (штраф 2 сек.); 150-169 см. (штраф 5 сек.). Если участник не справляется с минимальными показателями штраф 10 сек. В случае «заступа» участник выполняет вторую попытку, до зачетной. По завершению продолжает движение к точке 3.

В точке 3 выполняют подъём туловища и ног из положения «лежа на спине» до

положения «сед углом» с прямыми ногами касанием пальцами рук стоп (15 повторений юноши, 10 повторений девушки). В случае невыполнения повторений или нарушение техники, за каждое штраф 3 сек. По завершению перемещаются к точке 4.

В точке 4. участник выбирает скакалку, соответствующую его ростовым показателям (их 4-х вариантов, предложенных судейской бригадой), выполняет прыжки через скакалку на двух ногах (юноши и девушки – 20 повторений). В случае невыполнения повторений, за каждое штраф 2 сек. По завершению перемещаются к точке 5.

В точке 5. участники выполняют бег лицом по направлению движения приставными шагами слева – направо и обратно, забегая в каждую следующую ячейку обеими ногами и выбегая обеими ногами по предложенному направлению (5.1). Возвращаются к началу этого этапа слева от лестницы и выполняют бег, забегая в каждую следующую ячейку обеими ногами и выбегая обеими ногами, перемещаясь влево лицом к лестнице(5.2). Возвращаются к началу этого этапа справа от лестницы и выполняют бег, забегая в каждую следующую ячейку обеими ногами и выбегая обеими ногами, перемещаясь вправо лицом к лестнице(5.3). По завершению перемещаются к точке 6. В случае невыполнения требований (наступление на границы, пропуск ячейки, не выход обеими ногами), за каждое нарушение штраф 2 сек.

В точке 6., выполнив переворот боком на гимнастическом мате, из положения лежа на животе с упором на предплечье левой руки участник метает правой рукой мяч (вес 200 гр.) в цель(1 кв.м.) на расстоянии 6 метров (1 попытка) и то же действие выполняет с упором на правое предплечье левой рукой (1попытка). В случае отсутствия попадания в цель штраф 5 сек. Если мяч не долетел до вертикальной плоскости, где установлена «цель» штраф 10 сек. По завершению перемещаются к точке 7.

В точке 7. участники выполняют метание набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы сидя (плечи на уровне контрольной линии) один раз на дальность в сектор. Юноши: преодолев расстояние 8м. (штраф 0); 6м. - до 8м. (штраф 2 сек.); 4м.-до 6м. (штраф 5 сек.). Девушки: преодолев расстояние 7м. (штраф 0); 5м. - до 7м. (штраф 2 сек.); 3м.-до 5м. (штраф 5 сек.). Если участник не справляется с минимальными показателями (юноши – 4 метра, девушки 3 метра), либо не попадает в сектор, то штраф 10 сек.

По завершению перемещаются бегом к точке 8, пересекая линию финиша.

Комбинация выполняется с учетом общего времени и времени за штрафы, если они присутствуют. В случае пропуска одного или нескольких контрольных испытаний участник лишается возможности продолжить выполнение комбинации с результатом «0» за этап «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».

Желаем удачи!

**Технология оценки качества
выполнения заданий испытания
«Полоса препятствий».**

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Полоса препятствий» – 25 (если проводится три практических испытания), 40 (если проводится два практических испытания). Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \text{ где}$$

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.

Расчёт зачётных баллов участника за испытание «Спортивные игры» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \times 35,73 / 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.