

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание конкурсных испытаний

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(девушки и юноши)

Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы либо в шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника. Количество участников в каждой смене составляет 8–12 человек.
- 2.2. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».
- 2.3. Перед началом выступлений участникам смены предоставляется время на разминку из расчета 20 секунд на одного участника.
- 2.4. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами (поломка оборудования/инвентаря, произошедшая в процессе выступления).
- 2.5. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

3. Судьи

- 3.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.
- 3.2. Судейская бригада состоит из арбитра и судей.

Программа испытания по прикладной физической культуре состоит из шести двигательных заданий, составляющих комплексную полосу препятствий. Участник стартует с линии старта – с линии отталкивания прыжков в длину с места, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Змейка». Фиксируется время преодоления дистанции.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжки в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. Расстояние между линией старта и ближним краем первой зоны приземления 1 м, между дальним краем первой зоны и ближним краем второй зоны – 0,5 м, между дальним краем второй зоны и ближним краем третьей зоны – 0,5 м, между дальним краем третьей зоны и ближним краем четвертой зоны – 0,5 м, между дальним краем четвертой зоны и контрольной линией приземления – 0,5 м. Размер зон приземления – 0,5×0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок толчком двумя ногами в первую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги во вторую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги в третью зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги в четвертую зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги с приземлением за контрольную линию на две ноги.

В случае если участник после прыжка приземлился не в зону или осуществил заступ, он должен встать в зону и выполнить прыжок с приземлением в следующую зону.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей и точности приземления.

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за стартовую линию отталкивания – 5 с.
2. Касание или заступ за границы зоны при приземлении или отталкивании – 5 с за каждое.
3. Нарушение условий отталкивания и приземления – 5 с.
3. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег с переноской кубика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: отрезок площадки с двумя граничными линиями – в начале и конце (расстояние между линиями – 6 м), кубик (10×10×10 см), сектор (размером 25×50 см) для кубика (расположен в начале площадки).

ЗАДАНИЕ: выполнить перенос кубика за граничную линию и расположить его в секторе для кубика.

Участник пробегает первую (расположенную ближе к старту) граничную линию площадки, добегают до второй граничной линии площадки, где находится кубик, берет его и переносит в сектор для кубика, расположенный у первой граничной линии. Разворачивается и перемещается к месту «препятствия» № 3, пробегаая вторую граничную линию площадки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития быстроты и координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Падение кубика во время его перемещения – 5 с за каждое.
2. Расположение кубика после переноски вне сектора для кубика (но за граничной линией площадки) – 5 с.
3. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Броски набивных мячей в цели»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Расстояние от линии броска до ближнего края целей – 4 м. Набивной мяч 1 кг и набивной мяч 2 кг. Форма и размер целей – два квадрата одного размера (50×50 см), размеченные на полу.

ЗАДАНИЕ: выполнить с линии метания 2 броска: мяч 1 кг бросается в цель справа, а затем мяч 2 кг – в цель слева. Способы бросков могут быть любыми.

Бросок засчитывается при попадании мяча внутрь или в границу квадрата. Бросок не засчитывается, если мяч после отскока вкатился в цель или прокатился по ней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей (умение дифференцировать усилия).

ШТРАФ:

1. Непопадание в цель – 5 с за каждое.
2. Заступ за линию броска (не более 5 см) – 5 с за каждый.
3. Невыполнение задания или заступ более 5 см – 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Расстановка кубиков в угловые зоны»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разграниченный сектор 1,5×1,5 м, имеющий в каждом углу зону фиксации кубика (25×25 см), 4 кубика размером 8–10 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить расстановку кубиков из центра разграниченного сектора по его углам в зоны фиксации.

Участник из центра сектора берет любой рукой один кубик, переносит его в любой угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Затем возвращается в центр сектора, берет второй кубик и переносит его в любой свободный угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Аналогичным образом из центра сектора

в угловые зоны фиксации расставляются третий и четвертый кубики. Задание выполняется строго в рамках внутренних границ сектора.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Выход участника за границы сектора – 5 с за каждый.
2. Выход кубика за границы зоны угловой фиксации – 5 с за каждый.
3. Касание ногой кубика, находящегося в центре сектора, – 5 с за каждое.
4. Нарушение правил в технике расстановки кубиков (одновременное взятие двух и более кубиков, бросок кубика в сектор фиксации, перемещение кубиков ногой) – 20 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Перенос теннисного шарика на ракетке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: коридор длиной 4 м и шириной 0,5 м, ракетка для настольного тенниса и шарик (ракетка располагается поверх шарика в начале коридора), сектор (расположен сразу за коридором) размером 0,5×0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить переноску шарика по коридору на одной из сторон ракетки (без какой-либо фиксации шарика чем-либо на этой стороне), и пройдя коридор опустить шарик и ракетку в сектор, расположенный в конце коридора (опущенная в этот сектор ракетка также должна быть поверх шарика).

Участник, перед тем как перемещаться по коридору, должен взять в одну руку ракетку, а другой рукой взять шарик. Положить этот шарик на одну из сторон ракетки, и убрав руку пронести шарик по коридору, не выходя за его пределы, на одной из сторон ракетки, удерживая за счет балансирующих движений другой рукой шарик от скатывания с этой ракетки. Если шарик во время перемещения скатится с ракетки, то участнику нужно подобрать упавший шарик, вернуться в то место коридора, где произошло его падение, положить шарик на одну из сторон ракетки и продолжить перемещение по коридору с шариком на ракетке.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Выход за пределы коридора во время перемещения с шариком на ракетке – 5 с за каждый заступ за линию коридора.
2. Фиксация ракетки с шариком в секторе, не переступив полностью финишную линию коридора – 5 с.
3. Фиксация ракетки с шариком за финишной линией коридора, но не в пределах установленного сектора – 5 с.
4. Отсутствие фиксации шарика ракеткой сверху в пределах установленного сектора – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8 конусов. Расстояние между конусами: ширина 2 м, длина 1 м.

ЗАДАНИЕ: последовательно обегать 8 конусов: первый с левой стороны, второй – с правой, третий – с левой, четвертый – с правой, пятый – с левой, шестой – с правой, седьмой – с левой, восьмой – с правой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны – 5 с за каждое.
2. Касание конуса – 5 с за каждое.
3. Невыполнение задания – 30 с.

