

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)
ЗАДАНИЕ 9-11 классы

С линии старта участник по команде судьи бежит к зоне выполнения задания 1.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки через скакалку на двух ногах выполняются в размеченном квадрате 1.5х1.5 м на жесткой поверхности.

ЗАДАНИЕ: выполнить 15 прыжков через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя количество прыжков до 15-ти. После выполнения задания скакалку необходимо сложить в два раза, завязать узлом и оставить в размеченном квадрате.

ШТРАФЫ:

1. Неправильный способ выполнения прыжков + 3 сек. За каждый неправильно выполненный прыжок.
2. Участник при выполнении упражнения вышел за пределы обозначенной зоны +10 сек.
3. Участник не оставил скакалку в зоне квадрата +5 секунд.
4. Невыполнение задания + 60 сек.

ЗАДАНИЕ №2. «Кочки» - прыжки с изменением направления

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной малярным скотчем, «кочки» (7 обручей диаметром 600 мм) располагаются на расстоянии 1 м друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии, находящейся в 1 м от 1-ой «кочки». Участник выполняет прыжки с ноги на ногу, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места. После преодоления последней кочки приземление вне зоны обруча любым способом.

ШТРАФЫ:

1. За начало прыжков после первой линии + 10 сек;
2. Непопадание на «кочку» + 10 сек за каждое непопадание
3. Невыполнение задания + 60 сек

Задание № 3. «Бросок набивного мяча на дальность и точность из исходного положения стойка ноги врозь, мяч в руках внизу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Броски набивного мяча из исходного положения: стойка ноги врозь, мяч в руках внизу выполняются в размеченный сектор любым способом. Сектор для бросков размечен стартовой линией и тремя обручами диаметром 900 мм, находящимися на разном расстоянии от линии начала этапа. Перед линией находятся три набивных мяча весом 1 кг.

ЗАДАНИЕ: выполнить поочередно три броска набивного мяча из исходного положения стойка ноги врозь, мяч в руках внизу на дальность и точность, поочередно попадая в каждый обруч, начиная с ближнего, заканчивая самым дальним. Участник принимает исходное положение стойка ноги врозь, мяч в руках внизу, не заступая за линию старта. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой.

Таблица - Установка обручей в секторе, расстояние от линии старта до центра обруча (см) и штрафные санкции за непопадание в них

Пол	Уровень физической подготовленности		
	Обруч 1	Обруч 2	Обруч 3
Юноши	700	900	1100
Девушки	500	700	900
Штраф за непопадание	40 сек.	30 сек.	20 сек.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Бросок из исходного положения одна нога впереди, другая сзади – +10 сек.
2. Штрафные санкции за непопадание в обруч представлены в таблице.
3. Заступ за линию обозначающую площадку метания– +10 сек.
4. Невыполнение задания - + 100 сек.

ЗАДАНИЕ №4. «Три кувырка вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три последовательных кувырка вперед выполняются на гимнастических матах (3 шт.).

ШТРАФЫ:

1. При выполнении кувырков выход за пределы гимнастических матов + 30 сек.
2. Невыполнение задания +100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: упражнение выполняется в обозначенной зоне с использованием контактной платформы. После принятия исходного положения «упор лежа» участником, судья подает команду «Можно!» и участник приступает к выполнению упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Девушки выполняют 6 раз, юноши выполняют 12 раз. Участник не может сделать большее количество циклов упражнения, чем предусмотрено Условием выполнения.

ЗАДАНИЕ: Сгибая руки, необходимо принять положение упор лежа на согнутых руках и коснуться контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания после команды судьи (озвученный очередной цикл, например «Один!»). В случае допущенной ошибки в технике выполнения упражнения судья подает команду «Нет!» после чего участник может продолжить выполнение упражнения.

Ошибки в выполнении упражнения:

- 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью платформы;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФЫ:

1. Цикл упражнения, выполненный с ошибкой, судьей не засчитывается - +5 сек.
2. Каждый не выполненный цикл упражнения - +10 сек.
3. Невыполнение задания + 100 сек (участник не принял упор лежа и не приступил к выполнению упражнения).

ЗАДАНИЕ 5. «Бег через координационную лестницу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: преодоление координационной лестницы 10 м.

ЗАДАНИЕ:

1. После касания правой рукой первой перекладины выполнить бег через координационную лестницу правым боком с правой стороны, зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку. Зашагивание в ячейку и выход из нее начинается с правой ноги. После выхода обеих ног из последней ячейки участник оббегает координационную лестницу с противоположной стороны и возвращается к началу этапа.

2. После касания левой рукой первой перекладины выполнить бег через координационную лестницу левым боком с левой стороны, зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку. Зашагивание в ячейку и выход из нее начинается с левой ноги. После выхода обеих ног из последней ячейки участник произвольным способом финиширует.

ШТРАФЫ:

1. Участник наступил или сбил координационную лестницу +10 сек за каждое наступание или сбивание.
2. Не правильный способ передвижения через координационную лестницу + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Выполнение задания не тем боком, не с той стороны + 10 сек. за каждое нарушение.
3. Невыполнение задания + 100 сек.

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.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

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 8 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по одному человеку.

3.2. На старт участник вызывается командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.3. 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. 3.3. и 3.4., 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.

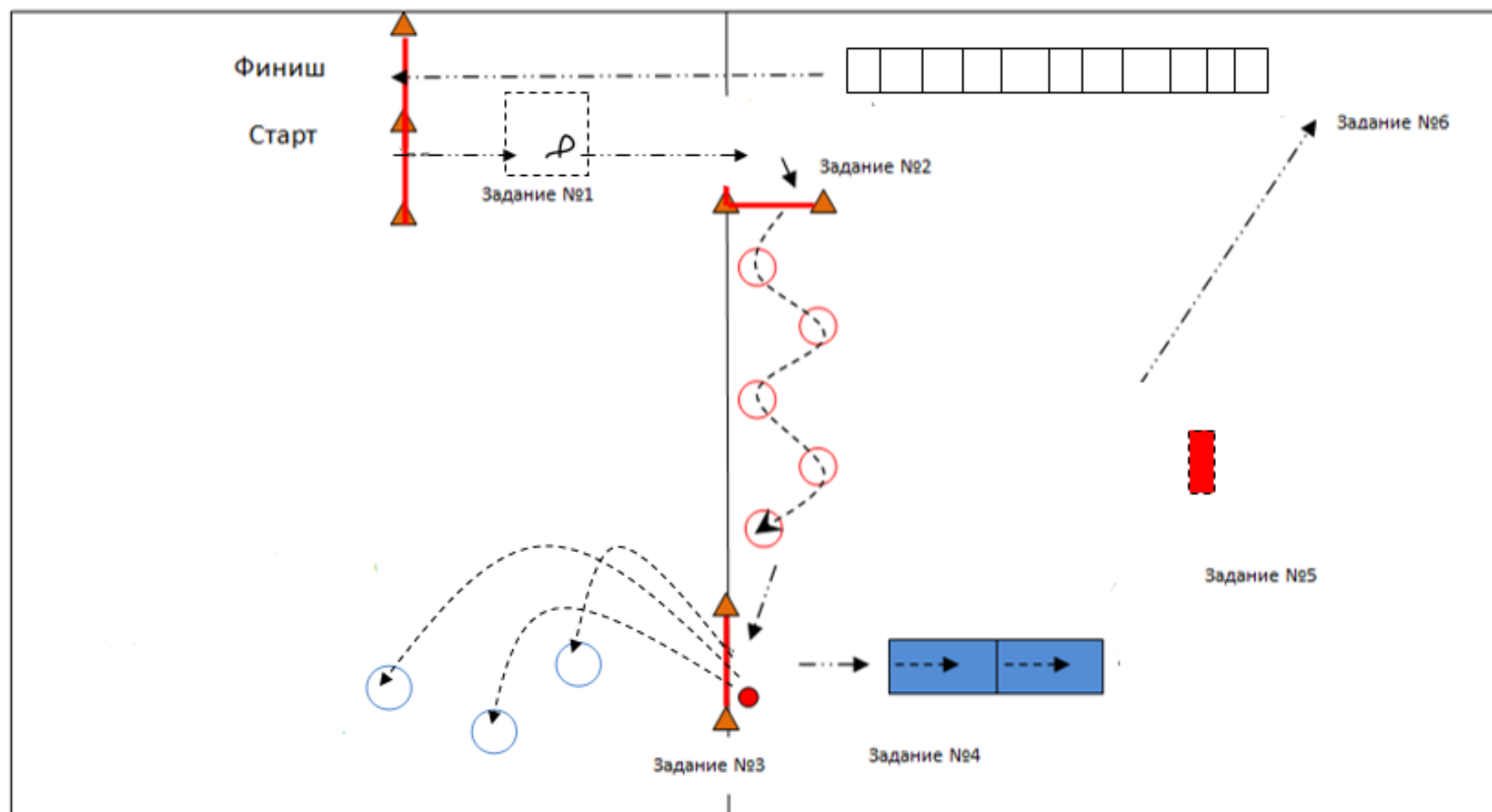
6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. 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.

Схема полосы препятствий 9-11 класс



Условные обозначения

	Линия, обозначенная малярным скотчем
	Конус
	Обруч диаметром 600мм
	скакалка
	Направление движения между этапами
	Направление движения в пределах этапа
	Перемещение спортивного снаряда
	Набивной мяч весом 1 кг
	Обруч диаметром 900 мм
	Гимнастический мат
	Платформа для отжиманий

Перечень оборудования для полосы препятствий

Оборудование	7-8 классы	9-11 классы
Малярный скотч	1 шт.	1 шт.
Конус	7 шт.	7 шт.
Обруч диаметром 600 мм	5 шт.	7 шт.
Набивной мяч весом 1 кг	3 шт.	3 шт.
Обруч диаметром 900 мм	3 шт.	3 шт.
Мат гимнастический	2 шт.	3 шт.
Координационная лестница	1 шт. (8 м)	1 шт. (10 м)

Платформа для отжиманий	1 шт.	1 шт.
-------------------------	-------	-------

Перечень оборудования для полосы препятствий 9-11 классы

Малярный скотч	1 шт.
Конус	7 шт.
Обруч диаметром 600 мм	5 шт.
Набивной мяч весом 1 кг	3 шт.
Обруч диаметром 900 мм	3 шт.
Мат гимнастический	3 шт.
Координационная лестница 10 м	1 шт.
Платформа для отжиманий	1 шт.

**Комплект олимпиадных заданий
всероссийской Олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
(муниципальный этап)
Практический тур**

Спортивные игры (баскетбол, футбол)

Оценка качества выполнения практического задания по комплексному упражнению складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения в комплексном упражнении).

Регламент

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствию со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20с, 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 разминка из расчёта не более 40 секунд на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению упражнения «Спортивные игры»

Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала на безопасном расстоянии от стены

Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

9-11 класс

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант футбольным мячом № 1 выполняет удар по ближним воротам правой ногой. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии. Выполняет удар по воротам футбольным мячом №2 левой ногой и бежит к баскетбольному мячу № 1, который находится на лицевой линии.

Участник ведет баскетбольный мяч №1 к фишке-ориентиру (конусу) №1, левой рукой, правой рукой к фишке ориентиру № 2, левой рукой к фишке ориентиру №3, правой рукой к фишке ориентиру № 4, левой рукой к фишке-ориентиру №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 5 ведет мяч в зону штрафного броска баскетбольной площадки, и выполняет бросок в кольцо. Затем движется к баскетбольному мячу №2, находящемуся за лицевой линии баскетбольной площадки (ближней от участника). Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №6 и обводит ее с правой стороны, фишку №7 обводит с левой стороны, фишку №8 – с правой стороны, фишку №9 – с левой стороны, движется к фишке №10 и обводит ее с правой стороны после ведет мяч в зону штрафного броска, из которой выполняет бросок в кольцо.

Время выполнения упражнения останавливается, когда мяч попадает в кольцо или касается пола.

Оценка испытаний. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Если участник уходит с площадки, не завершив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

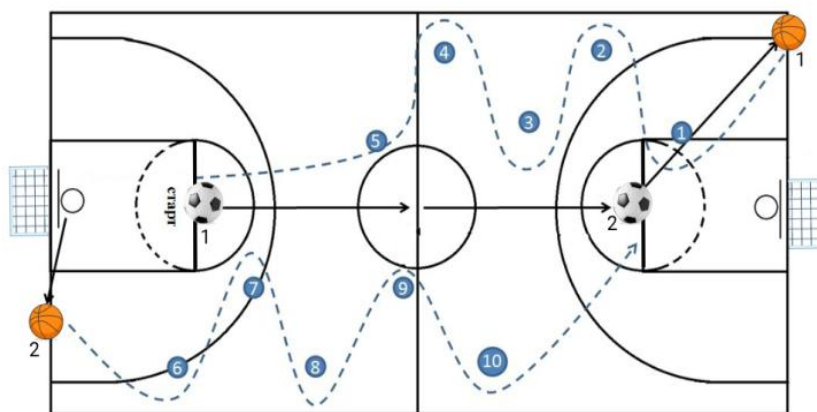


Рисунок 2 – Схема выполнения практического задания по спортивным играм для 9-11 класса.

Оценка испытаний. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схеме). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 2 шт. (размер 4);
- конусы – 10 шт;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- 2 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);

Методика оценки результатов

1. Секундомер включается по команде («Марш!)/свисток).
2. Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).
3. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
4. Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом + 3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо + 5 сек.;
- обводка стойки не с той стороны, перешагивание (сбивание) стойки, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- заступ за контрольную линию при выполнении броска + 3 сек.

Футбол:

- непопадание мячом в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара мячом по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- выполнение удара по воротам верхом (касание мячом площадки) + 2сек.;
- за каждый выход за пределы ограничения площадки +3 сек.