

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2022 / 2023 учебный год**

7-8 класс

Практический тур

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА
ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Юноши и девушки

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по виду;
- судей;
- секретаря.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

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

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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 вверх правая рука.

3.4. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. 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

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

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

7. Инвентарь и оборудование

7.1. Основой для разметки выполнения задания «Полоса препятствий» является разметка баскетбольной площадки.

7.2. Спортивный зал с разметкой и оборудованием для выполнения практических заданий. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Конусы – 10 шт., секундомер – 1шт., измерительная рулетка, 2 гимнастических мата, свисток – 1 шт., гимнастическое бревно (скамейка) (4 м × 24 см × 25 см), набивные мячи (3 штуки) по 1 кг., 3 теннисных мяча скотч.

8. Программа испытаний

Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала.

По свистку участник начинает выполнение задания от обозначенной линии – **СТАРТ**.

ЗАДАНИЕ 1. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро: 2 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.

Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.

Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия трёхочкового броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание 3 теннисных мячей в цель (баскетбольный щит) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ №4. «Бросок мяча вперед от груди»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметка на полу – метрж, зона приземления мяча. 2 конуса обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (3 штуки) по 1 кг. для юношей и девушек.

ЗАДАНИЕ: участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70х70 для юношей – 5,5м; девушки – 5м.) держа мяч в согнутых руках, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выполняя бросок мяча в заранее очерченную зону – квадрат 70х70см. Бросок осуществляется на прямых ногах без подседа. Каждый участник должен выполнить 3 попытки (3 броска). Зона (ближняя к линии квадрата 70х70см) относится от ограничительной линии для юношей – 5,5м; для девушек – 5 м. После выполнения последней попытки участник поднимает руку вверх, тем самым показывая окончание выполнения задания. Секундомер выключается в этот же момент.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей в квадрат.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунды за каждое непопадание мячом в квадрат.

ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну» (по гимнастической скамейке)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: старт слева.

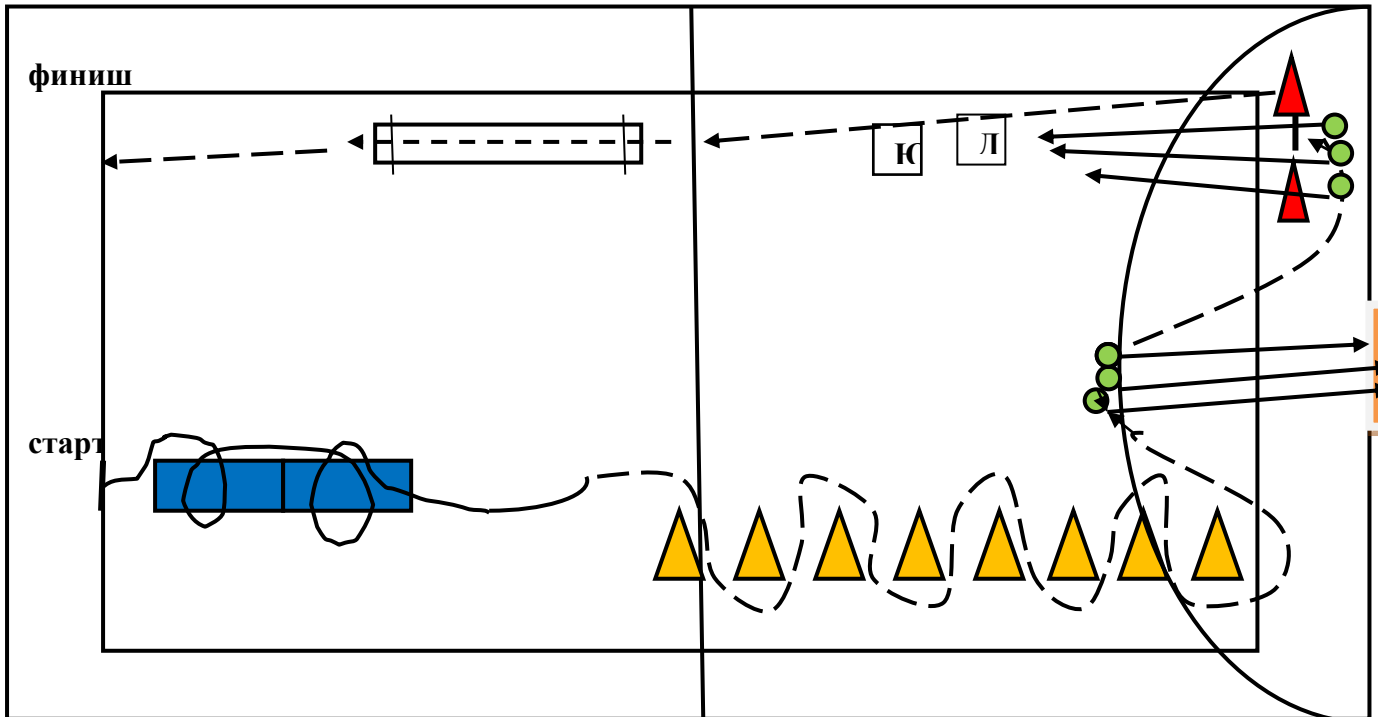
Задания 1 и 2 выполняются с левой стороны зала, задание 3 – по центру зала, задания 4 и 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоления полосы препятствий, с учетом штрафного.

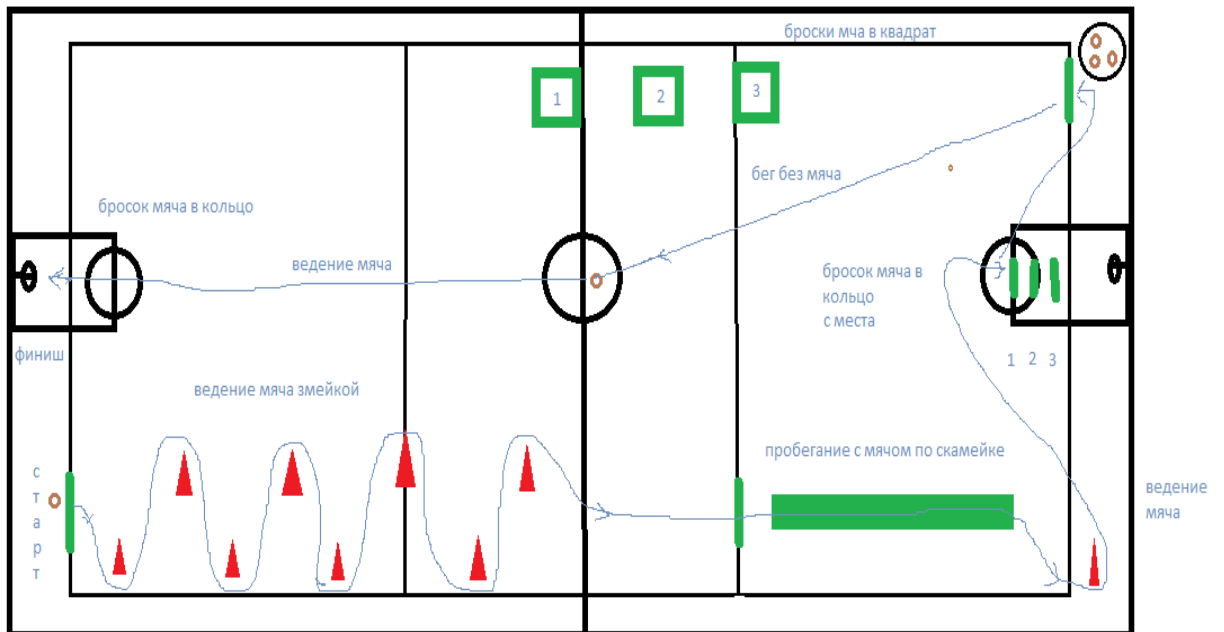
Оценка исполнения

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоление полосы препятствий, с учётом штрафного.



Полоса препятствий с баскетбольным мячом



ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий

Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

Практические задания. Организаторы выбирают 3 вида:
обязательный вид и еще 2 по выбору.

| | | | |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|
| «Челночный бег» (обязательный вид) | «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол) | «Гимнастика» | «Полоса препятствий» |
| 30 баллов | 25 баллов | 25 баллов | 25 баллов |

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N_i – личный результат участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

Пример для «Челночного бега»: N_i - 21,13с (личный результат участника), M - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{25,57 \text{ баллов}}$$

Пример для «Спортивных игр»: N_i - 49,33с (личный результат участника), M - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{22,81 \text{ балл}}$$

Пример для «Полосы препятствий»: N_i – 55,33с (личный результат участника), M - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 55,03) / 55,33 = \underline{24,86 \text{ баллов}}$$

Формула $X_i = (K * N_i) / M$, (для гимнастики)

Пример для «гимнастики»: N_i – 8,88 (личный результат участника),
 M - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i = (25 * 8,88) / 9,79 = 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).