

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2023 / 2024 учебный год**

9-11 класс

Практический тур

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по подтягиванию, отжиманию;
- судьи на координационной лесенке;
- судьи на метаниях;
- секретарь

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 испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены 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.

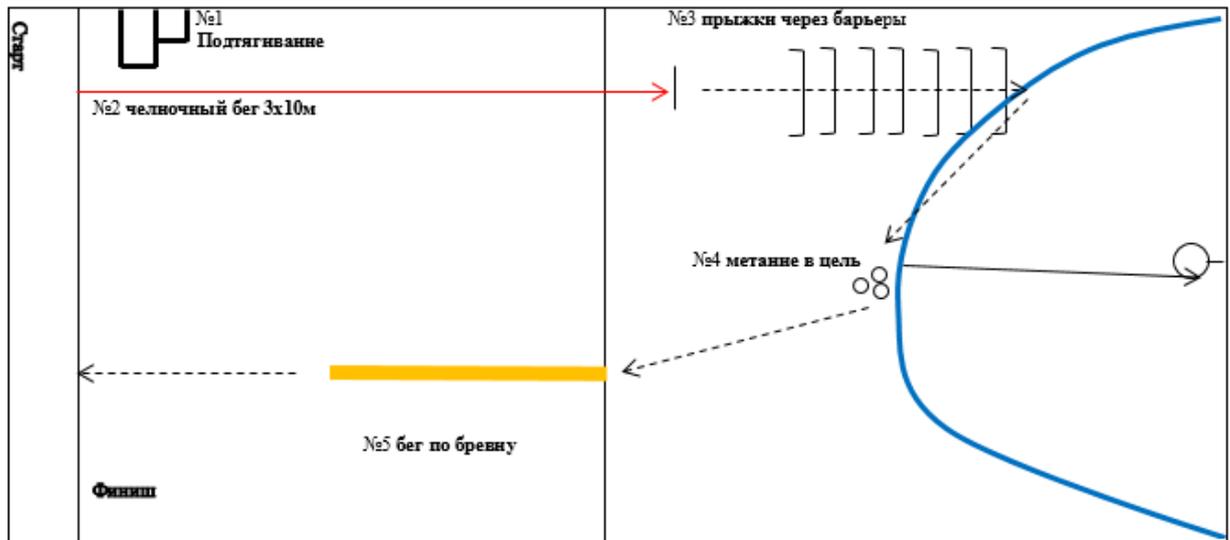
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной 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 30 секунд на одного участника.



ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Высокая (для юношей) и низкая (90 см от пола для девушек) перекладина.

ЗАДАНИЕ:

выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек: юноши – 6 раз; девушки – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

1) Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю

линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

2) Подтягивание из вися на **низкой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются на пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание с прогибом туловища;
3. Подтягивание со сгибанием ног в коленях;
4. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
5. Отсутствие фиксации исходного положения;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 3×10 метров»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 3×10 метров с касанием рукой линии разметки после пробегание 10, 20 метров. Последние 10 метров пробегают без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии - + 3 сек. за каждое.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

семь барьеров высотой 0,5 метра расположены по прямой на расстоянии 1,0 м друг от друга.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить поочередно прыжки толчком одновременно 2 ногами через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие отталкивания обеими ногами одновременно - +3сек. за каждое

Сбивание, задевание барьера – +3 сек.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия трёхочкового броска баскетбольной площадки в створе баскетбольного щита; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ:

поочередное метание 3-х теннисных мячей ведущей рукой в цель (правая часть баскетбольного щита) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в нужную половину баскетбольного щита - +5 сек. (за каждое).

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

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Пробегание по гимнастическому напольному бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

стандартное гимнастическое напольное бревно длиной не менее 4 метров, справа и слева лежат маты для страховки

ЗАДАНИЕ:

быстро пробежать по всей длине бревна,

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

координационные и скоростные качества.

Указания к выполнению: При продвижении бегом, старт в начале и соскок в конце бревна.

ШТРАФ:

Соскок до окончания бревна - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале:

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

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

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)	«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:

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

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).