

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

7-8 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.

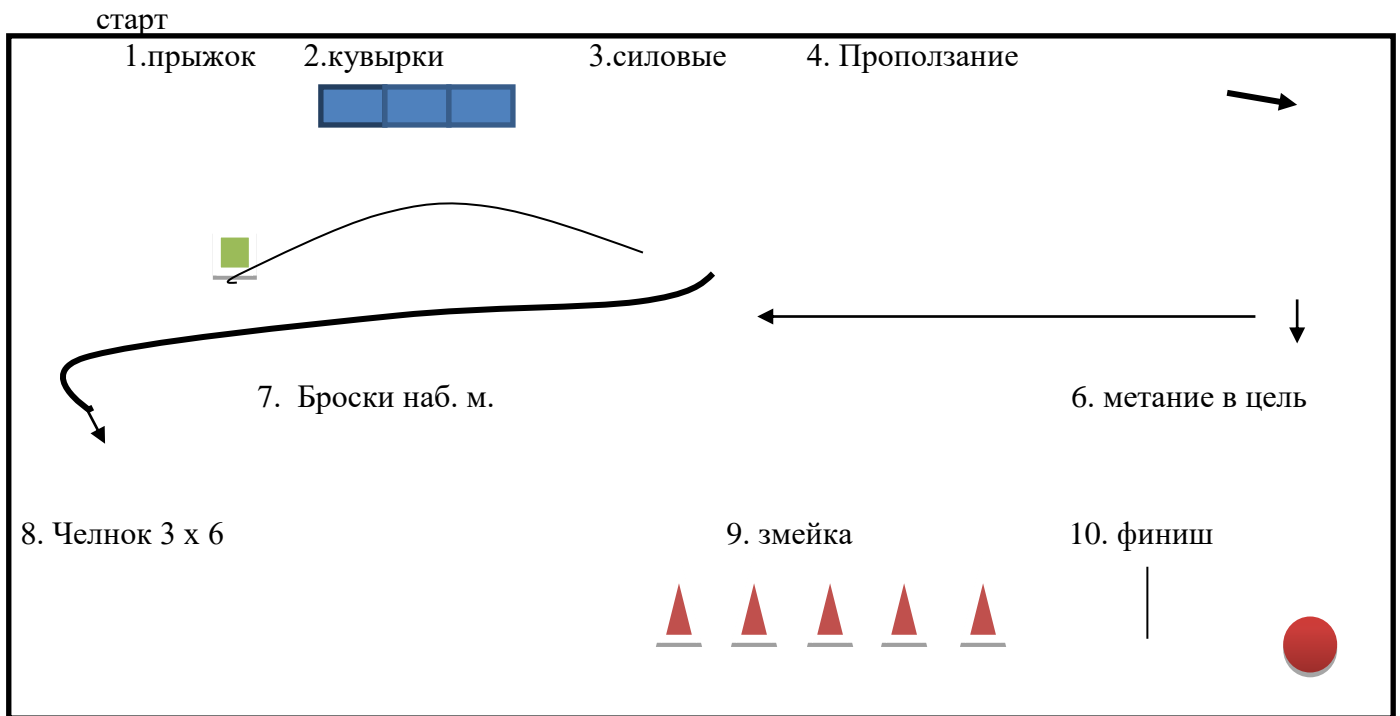
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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.



1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ:

выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши –190 см; девушки –180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанной линии- + 5 сек.

2. Невыполнение задания (заступ, касание стартовой линии) - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 190 см, девушки – 180 см.= минус 10 секунд.

Далее участник передвигается к бревну.

2. «Два кувырка вперед».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Соблюдать правила техники безопасности: 1. И.п. - упор присев. 2. Кувырок выполняется в группировке.

ЗАДАНИЕ: Выполнить подряд **2** кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Кувырок выполнен не из упора присев – 10с.

Во время кувырка голова касается мата – 10 с.

Во время кувырка не фиксируется голень кистями рук – 10с.

Невыполнение задания - +30 с.

3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки).»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики):

1.Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», 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 (упражнение не засчитывается) :

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.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки): 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

ЗАДАНИЕ:

Подтягивание из виса на высокой перекладине – 6 раз.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости.

Фиксируется количество технически правильно выполненных подтягиваний.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сверх нормы – минус 5 секунд.

Невыполнение задания - +30 с

4. «Проползание под препятствием».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 5 метров ограничена коридором из 5 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с.

5. «Метание в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Диаметр цели – 900 мм. Расстояние до цели – 5 м. Три теннисных мяча.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить последовательно метание мячей в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Точность попадания мяча.

ШТРАФ:

Непопадание в цель - +5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

6. «Бросок набивного мяча вперед от груди»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Разметка на полу – квадрат 70 х 70 см - зона приземления мяча. Для мальчиков и девочек свои квадраты, в зависимости от расстояния броска. 3 набивных мяча: девочки – 1 кг, мальчики – 3 кг

ЗАДАНИЕ:

Участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70х70 для мальчиков – 4,5 м; для девочек – 4 м.) держа мяч в согнутых руках, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат 70 × 70 см.

Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа). Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска).

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей в квадрат.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70×70 см.

Неправильное выполнение броска (Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа) ноги врозь, спина прямая) - + 3 сек.

При заступе за линию броска попадание в цель не засчитывается.

После выполнения задания участник кратчайшим путем бежит до линии старта челночного бега. Заступив за линию старта, начинает выполнение задания «челночный бег».

7. Челночный бег (6 м × 3 раза)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Линии старта и финиша.

ЗАДАНИЕ:

Пробежать три 6-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, координация.

ШТРАФ:

Невыполнение задания (за каждое не касание линии) - + 30с.

Пробежав третий отрезок, продолжить движение до конусов задания «змейка».

8. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

5 конусов. Расстояние между конусами – 2 м

ЗАДАНИЕ:

Пробежать, не касаясь конусов до линии финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, ловкость.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунд за каждое касание конуса.

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

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:

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

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:

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

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:

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

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).