

**Тульский государственный университет
(ФГБОУ ВО «ТулГУ»)**

ВС{ }Ш

**ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ**

**Задания муниципального этапа всероссийской
олимпиады школьников 2023/2024 учебного года
по физической культуре
(практическое испытание)**

Составители:

Архипова С.А.

Егоров В.Н.

Кашмина Е.О.

Щербакова А.Ю.

Васин А.А.

Контактный тел.: +7(4872)25-47-47

Тула 2023

СПИСОК РАЗРАБОТЧИКОВ

Архипова С.А.

Егоров В.Н.

Кашмина Е.О.

Щербакова А.Ю.

Васин А.А.

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

Содержание конкурсных испытаний

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы – девушек и юношей (раздельно).

Конкурсное испытание практического характера, основано на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: гимнастика, прикладная физическая культура.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (девушки и юноши)

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0 баллов.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2 секунд.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.8. Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 2 минуты.

3. Судьи

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

4. Оценка исполнения упражнений

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10 баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла

5. Окончательная оценка

5.1. При выставлении оценки, большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка – идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10 баллов.

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

Акробатическое упражнение: девушки 7–8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Равновесие на одной ноге, другую вперед (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставляя ногу, шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик»	0,5
3	Кувырок вперед в группировке	1,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках с руками, держать, сгибаясь лечь на спину, руки вверх	1,5
5	Сед углом руки в стороны, держать, лечь на спину, руки вверх	1,0
6	Согнуть руки и ноги «Мост», держать, с поворотом через руку в упор присев	1,5
7	С поворотом по ходу движения встать руки вверх. Махом одной толчком другой переворот в сторону «Колесо»	1,5
8	Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 360 °	1,0
9	Прыжок вверх прогнувшись	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: юноши 7–8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Дугами внутрь, руки в стороны. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, (держать)	1,0
2	Шагом вперёд, переворот в сторону «Колесо»	1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку, из упора присев, кувырок назад в упор присев	1,0
4	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в основную стойку	1,5
5	Руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперёд «Козлик»	0,5
6	Приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 °, основная стойка	1,0
7	Из упора присев кувырок вперёд, в упор присев	1,0
8	Второй кувырок вперёд в сед ноги врозь руки в стороны	1,0
9	Перекат назад в стойку на лопатках, перекач вперёд в упор присев	0,5
10	Из упора присев, стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
11	Из упора присев, прыжок ноги врозь, руки вперёд	0,5
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: девушки 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Переднее равновесие «Ласточка», держать	1,0
2	Шагом вперед кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно, поворот кругом	1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без рук, держать	1,0
4	Кувырок назад через плечо в сед на пятках, сед на правое (левое) бедро с поворотом кругом сед руки вверх	1,0
5	Наклон, держать, сед углом, держать	0,5
6	Из положения лежа – согнуть руки и ноги «Мост», держать, с поворотом через руку в упор присев	1,5
7	Встать, махом одной толчком другой два переворота в сторону «Колесо»	2,0
8	Приставляя ногу шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед «Ножницы»	1,0
9	Приставляя ногу прыжок на 360 °	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: юноши 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Одновременно: дугами внутрь, руки в стороны, мах ногой в сторону с захватом за бедро или за голень, боковое равновесие на одной, (держать) (пятка поднятой ноги не ниже 90 °)	1,0
2	Шагом вперед два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку. Из упора присев кувырок вперед	1,0
4	Из упора присев, второй кувырок вперед в группировке прыжком, в упор присев	1,0
5	Силой, стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
6	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке, второй – согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в основную стойку	1,0 + 1,0
7	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик», руки в стороны *	0,5
8	Шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («Ножницы»), руки в стороны *	0,5
9	Приставляя ногу, прыжок с поворотом на 360°, основная стойка *	1,0
Итого:		10,0

*Примечание: * – № 7, 8, 9 выполняются в виде связки в подряд, без остановки.*

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 и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Расстановка кубиков в угловые зоны». 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.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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. «Кувырки вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 (три) гимнастических мата с размеченной линией.

ЗАДАНИЕ: выполнить слитно (без остановки) два кувырка вперёд в группировке. Начало выполнения задания – линия на расстоянии 0,5 м от первого мата. Кувырки выполняются по прямой, без пауз и потери темпа.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельным техническим элементом акробатики.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение кувырка – 5 с за каждое.
2. Выполнение кувырков не по прямой, с неоправданными паузами, потерей темпа – 5 с за каждое.
3. Выход за боковые границы гимнастических матов – 5 с за каждый.
4. Заступ за стартовую линию – 5 с.
5. 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 массой 1 кг и набивной мяч массой 2 кг. Форма и размер целей – два квадрата одного размера (50×50 см), размеченные на полу.

ЗАДАНИЕ: выполнить с линии метания 2 броска: мяч массой 1 кг бросается в цель справа, а затем мяч массой 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).

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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. «Ведение футбольного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: коридор длиной 6 м и шириной 0,5 м, сектор (расположен сразу за коридором) размером 0,5×0,5 м, футбольный мяч.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение футбольного мяча внутри коридора.

Участник, выполняя ведение мяча ногами (ногой) перед собой до конца коридора, не допуская выхода мяча за боковые стороны коридора. После этого мяч фиксируется ногой в секторе размером 0,5×0,5 м. Если во время ведения мяч покинул пределы коридора, то необходимо вернуть его в то место, где он пересек границу коридора, и продолжить ведение (вернуть мяч в это место можно как ногами, так и руками).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельными техническими элементами футбола.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Выкатывание мяча за боковую границу коридора – 5 с за каждое.

2. Нарушение правил в технике ведения мяча (касание мяча ногой менее четырех раз во время ведения, передвижение с мячом спиной вперед или боком, касание мяча руками во время ведения) – 5 с за каждое.

3. Отсутствие фиксации мяча в секторе в конце задания – 5 с.

4. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 конусов. Расстояние между конусами: ширина 2 м, длина 1 м.

ЗАДАНИЕ: последовательно обегать 6 конусов: первый с левой стороны, второй – с правой, третий – с левой, четвертый – с правой, пятый – с левой, шестой – с правой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательного-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.

Полоса препятствий (2024 г.)

