

Тулский государственный университет
(ФГБОУ ВО «ТулГУ»)

ВСОШ

**ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ**

**Задания муниципального этапа всероссийской
олимпиады школьников 2024/2025 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 2024

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	Шагом вперед переднее равновесие на одной (ласточка), руки в стороны (держать)	1,0
2	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперёд «Козлик», руки в стороны	1,0
3	Приставляя ногу прыжок с поворотом на 360°	1,0
4	Из упора присев кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в О.С.	1,0
5	Переворот в сторону «Колесо», приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку	1,0
6	Из упора присев кувырок вперёд, в упор присев	1,0
7	Второй кувырок вперёд в сед согнув ноги руки в стороны	1,0
8	Перекат назад в стойку на лопатках, с помощью рук удерживать равновесие, и перекат вперёд в сед руки в стороны, наклон вперед (складка)	1,0
9	Из и.п. лежа на спине, выполнить мост, далее с поворотом через одну руку, выполнить переход в упор присев	1,0
10	Из упора присев, выпрямляясь, прыжок («Щучка») одна нога согнута в колене, другая прямая нога, колени при выполнении прыжка находятся на одном уровне (не ниже горизонтали)	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: юноши 7–8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Шагом вперед переднее равновесие на одной (ласточка), руки в стороны (держать)	1,0
2	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик», руки в стороны	1,0
3	Приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 °	1,0
4	Из упора присев кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в О.С.	1,5
5	Переворот в сторону «Колесо», приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку	1,0
6	Из упора присев кувырок вперед, в упор присев	1,0
7	Второй кувырок вперед в сед согнув ноги, руки в стороны	1,0
8	Перекат назад в стойку на лопатках, с помощью рук, удерживать равновесие, перекат вперед в упор присев	0,5
9	Из упора присев, (силой) стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
10	Из упора присев, выпрямляясь, прыжок («Щучка») одна нога согнута в колене, другая прямая нога, ноги при выполнении прыжка находятся на одном уровне (не ниже горизонтали)	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: девушки 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	И.П. О.С. Одновременно: руки в стороны, и мах ногой в сторону с захватом за бедро или за голень, боковое равновесие на одной, (держат) (пятка поднятой ноги не ниже 90 °)	1,0
2	Шагом вперёд 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 вперёд	1,0
4	Из упора присев, прыжком второй кувырок вперёд в группировке, в, сед согнув ноги руки в стороны	1,0
5	Из и.п. лежа на спине, выполнить мост, далее с поворотом через одну руку, выполнить переход в упор присев	1,0
6	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке, второй согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны, (держат), прыжком вернуться в О.С.	1,0+1,0
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы», руки в стороны *	0,5
8	Прыжок («Щучка») одна нога согнута в колене, другая – прямая нога, колени при выполнении прыжка находятся на одном уровне (не ниже горизонтали) *	0,5
9	Прыжок с поворотом на 360 ° *	1,0
Итого:		10,0

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

Акробатическое упражнение: юноши 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	И.П. О.С. Одновременно: руки в стороны, и 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 вперёд 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 вперёд	1,0
4	Из упора присев, прыжком второй кувырок вперёд в группировке, 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 вперёд прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в О.С.	1,0+1,0
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы», руки в стороны	0,5
8	Прыжок («Щучка») одна нога согнута в колене, другая – прямая нога, колени при выполнении прыжка находятся на одном уровне (не ниже горизонтали)	0,5
9	Прыжок с поворотом на 360 °	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 вперёд–в сторону длину с места, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Змейка». Фиксируется время преодоления дистанции.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжки вперёд–в сторону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления (размером 0,5×0,5 м) с контрольной разметкой. Расстояние между линией старта и ближним краем первой зоны приземления 1 м. Вторая зона приземления смещена вправо от первой зоны на расстояние 0,5 м (так, чтобы граница первой зоны приземления справа и граница второй зоны приземления слева располагались на одной линии). Расстояние между дальним краем первой зоны приземления и ближним краем второй зоны приземления в направлении продвижения – 0,5 м. Аналогичным образом расположены третья и четвертая зоны, при этом третья зона смещена от второй влево, а четвертая от третьей – вправо. Расстояние между дальним краем четвертой зоны приземления и контрольной линией приземления – 0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок толчком двумя ногами в первую зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой во вторую зону с приземлением на правую – прыжок толчком правой в третью зону с приземлением на левую – прыжок толчком левой в четвертую зону с приземлением на правую – прыжок толчком правой с приземлением на две за контрольную линию.

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.

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за стартовую линию отталкивания – 5 с.
2. Касание или заступ за границы зоны приземления – 5 с за каждое.
3. Нарушение условий отталкивания и приземления – 5 с.
4. Невыполнение задания – 30 с

ЗАДАНИЕ 2. «Кувырки вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 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.

ШТРАФ:

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 1 кг и набивной мяч 2 кг. Форма и размер целей – два квадрата одного размера (50×50 см), размеченные на полу.

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

ШТРАФ:

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. «Ведение баскетбольного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: зона ведения длиной 7,5 м и шириной 2 м, разделенная на три участка (первый участок – 3 м, второй – 1,5 м и третий – 3 м); баскетбольный мяч (девушки – № 6, юноши – № 7); площадка (размером 0,5×0,5 м), в границах которой после ведения фиксируется мяч.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение баскетбольного мяча не выходя самому и не выводя мяч за пределы зоны ведения, после чего зафиксировать мяч на полу в пределах обозначенной площадки.

Участник в первом участке зоны ведет мяч правой рукой, во втором – осуществляет смену «ведущей» руки, в третьем – ведет мяч левой рукой. После выхода из зоны ведения участник фиксирует мяч на полу (в пределах обозначенной площадки).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степени владения отдельными техническими элементами баскетбола.

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пронос, пробежка, двойное ведение) – 5 с за каждое.
2. Ведение мяча неуказанной рукой или попеременно двумя руками в первом или третьем участке зоны – 10 с за каждое.
3. Выход участника или вывод мяча за пределы зоны ведения мяча – 5 с за каждое.
4. Отсутствие фиксации мяча в конце задания – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Переноска кубиков»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 пластмассовых кубика размером 10×10×10 см, зона исходного расположения кубиков размером 1,00×0,25 м, зона фиксации перенесенных кубиков аналогична размеру зоны исходного расположения кубиков.

ЗАДАНИЕ: выполнить переноску кубиков из одной зоны в другую (расстояние между зонами – 2 м), удерживая их так, чтобы в каждой руке находилось только по одному кубику, а третий – удерживался между ними за счет встречного сдавливания его двумя крайними кубиками. При падении кубика или кубиков в процессе их переноски надо собрать кубики в единый блок на месте их падения, вернуться с ними к точке падения и продолжить переноску кубиков.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Падение кубика или кубиков – 10 с за каждое.
2. Выход кубика за границы зоны установки перенесенных кубиков – 5 с за каждый.
3. Нарушение фиксации кубиков при переноске (касание кубиками туловища, захват двух кубиков одной рукой) – 10 с.
4. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

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

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

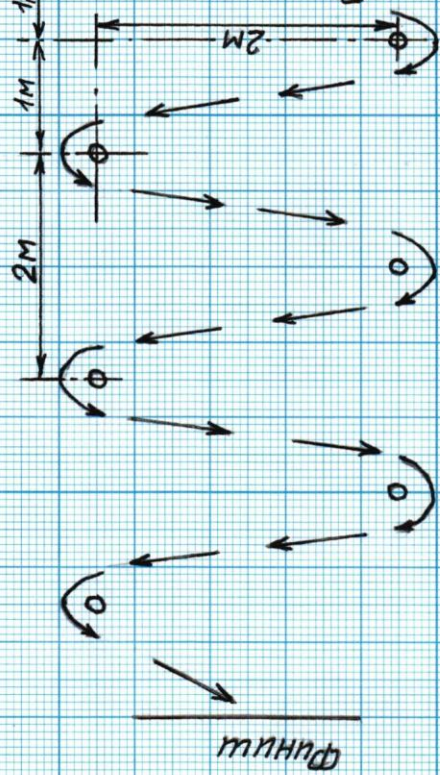
ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФ:

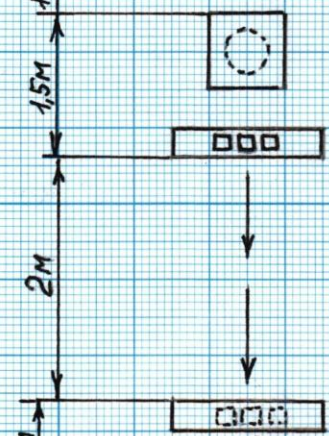
1. Оббегание конуса с неуказанной стороны – 5 с за каждое.
2. Касание конуса – 5 с за каждое.
3. Невыполнение задания – 30 с.

Полоса препятствий

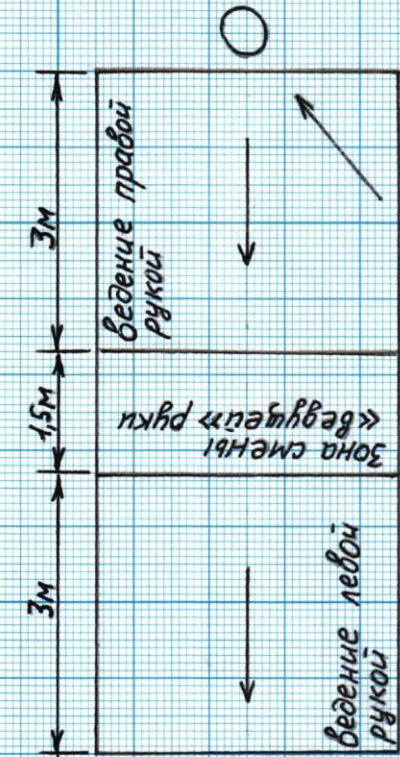
⑥ «Змейка»



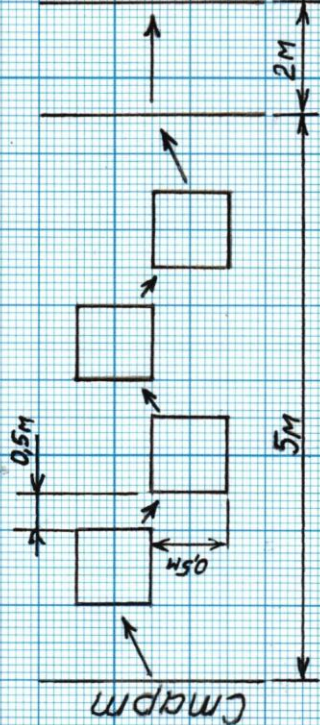
⑤ Переноска кудриков



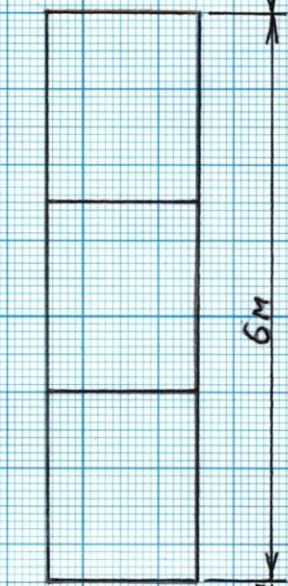
④ Введение баскетбольного мяча



① Прыжки вперед-в сторону



② Кувирки вперед



③ Броски надбрюшных мячей

