

# **Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

## **Муниципальный этап**

**2023\2024 учебный год**

### *Практическое испытание*

#### **9-11 классы**

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

1. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

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

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

5. За нарушения, указанные в п.п. 3 и 4, главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **Повторное выступление**

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.

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

3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **Разминка**

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

## **ГИМНАСТИКА**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка

### **Девушки 9 – 11 класс**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Баллы</b>
1	И.П. - Основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2	Руки вперед, подъём на носки, руки в стороны	При подъеме на носки пятки вместе, ноги прямые (за разведенные пятки сбавка - 0,1)	0,3
3	Шаг вперед, прыжок со сменой ног «Ножницы», руки в стороны	Поднимание ног в прыжке «Ножницы» - min. 90° ноги прямые, стопы оттянуты. (Если ниже ноги ниже 90° - прыжок не засчитан)	1.0
4	Шаг с поворотом на 90° в деми-плие в 3 позицией стоп, руки в подготовительную позицию – фиксация 3 сек.	Если нет фиксации - элемент не засчитан	0,5
5	Махом боковое равновесие с захватом голени, свободная рука в сторону - фиксация 3 сек.	Ноги прямые, стопа оттянута. Равновесие: - выше 90° - без сбавки; - 90° - 0,3; - Ниже 90° - элемент не засчитан; Нет фиксации – элемент не засчитан.	1.0
6	Опуская ногу, шаг с поворот на 90° по направлению движения, в стойку ноги вместе, руки вверх	Ноги и руки прямые	0,2

7	Через стойку на руках – «Мост» - фиксация 3 сек. (1,5) Из «Моста» поворот в упор присев (0,5)	Стойку на руках фиксировать не нужно, движение проходящие, постановка ног на «Мост» – одновременная. Ноги прямые. Сбавки: - постановка ног на «Мост» по одной ноге – 0,3. Падение на спину – 0,5. «Мост» - ноги и руки прямые, ноги вместе, плечи на уровне кистей. Если нет фиксации - элемент не засчитан. Касание коленями пола – 0,3	1,5 + 0,5
9	Кувырок вперед в группировке в основную стойку	Отсутствие группировки – 0,3	0,5
10	Переворот боком «Колесо» с поворотом на 90° по направлению движения, в стойку руки вверх	Ноги и руки прямые, стопы оттянуты.	1.0
11	Кувырок назад в упор присев	Отсутствие группировки – 0,1	0,5
12	Кувырок назад в полушпагат (1.0) , руки в стороны – фиксация 3 сек.(0,5)	Отсутствие группировки – 0,1 Полушпагат – нога прямая, стопы оттянуты, руки прямые. Нет фиксации – элемент не засчитан.	1.0 + 0,5
13	Через упор на руки и колено, махом ногой - упор присев. Встать в основную стойку	Мах прямой ногой – min - 90°	0,5
14	Соскок: Прыжок в полушпагат, руки в стороны	Нога прямая, носок оттянут. Приземление без шагов.	1.0

	<b>Итого</b>		<b>10 баллов</b>
--	--------------	--	----------------------

### Юноши 9-11 классы

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1.	Подъем на носки, руки вперед, в стороны		0.3.
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с поворотом на 90 градусов наружу, приставляя ногу руки вверх	Движение выполняется слитно, без постановки ноги на пол во время поворота.	1.5.
3.	Опуская руки в стороны, прыжок со сменой ног (ножницы), не приставляя, стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов с захватом голени (равновесие) - Фиксировать.	Опускание/поднимание ноги ниже/выше 90 градусов - элемент не засчитан. Фиксация - не менее 3 секунд.	0.5 + 0.7.
4.	Поднимая руки вверх, слитно, отводя ногу назад, кувырок вперед в стойку на колене, руки в стороны - обозначить. Поднимаясь, шаг-поворот на 180 градусов, опускание в упор стоя согнувшись.	Опора на вторую ногу - элемент не засчитан.	0.7 + 0.2.
5.	Кувырок назад в сед на пятках, руки в стороны - фиксация	Кувырок заканчивается исходным положением - сед на пятках. Упор присев - элемент не засчитан.	0.1 + 0.7
6.	Упор на руках, в группировке (коробочка) - фиксация. Медленное опускание в упор присев.	Фиксация - не менее 3 секунд.	1.5.

7.	Выпрямляя ноги - силой стойка на голове и руках - фиксация.	Фиксация - не менее 3 секунд. В стойке на голове и руках - ноги прямые	0.8.
8.	Кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном руки вперед - фиксация. Выпрямляясь в сед ноги врозь, сведение ног в сед ноги вместе с опорой руками назад. Поднимание в упор лежа сзади - обозначить, поворот на 180 градусов в упор лежа - обозначить. Толчком прямых ног - положение упор присев.	Фиксация - не менее 3 секунд. Обозначить 2 секунды. Наклон выполняется с касанием пола животом и грудью.	0.5. + 0.5+ 0.1.+ 0.2.+ 0.2.
9.	Прыжок вверх с подниманием одной ноги вперед на 90 градусов с касанием руками носка, приведением другой ноги назад со сгибанием (пистолетик). Приземление обозначить.		1.5.
	<b>Итого</b>		<b>10 баллов</b>

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### ***ВОЛЕЙБОЛ***

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка

#### ***Девушки, юноши 9-11 класс***

Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, в течение 8 секунд, должна быть произведена подача.

Участник находится на лицевой линии. С другой стороны площадки судьями указываются три любые зоны, в каждую из которых нужно будет попасть при подаче. В каждой из выбранных трех зон судьями указывается место для премиальных очков, которое обозначается стандартным гимнастическим

обручем. Участнику дается право выполнить: три нижних прямых подачи, три верхних прямых подачи.

Верхняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.

В случае если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется.

## ***ФУТБОЛ***

### ***Девушки, юноши 9-11 класс***

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3х2 м). На расстоянии 10 м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11 м устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 14 м устанавливаются 3 фишки и 17 м от линии ворот располагаются три фишки (всего 8 фишек). На лицевой линии в 2 м вправо и в 2 м влево устанавливается, мячи и на расстоянии 20 м устанавливаются один мяч напротив фишки №8, справа на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует правой от ворот стороны с лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от первой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №8, выполняя ведение мяча, участник обводит восьмую фишку слева, седьмую справа и движется в зону удара, для атаки во-

рот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам любой ногой верхом.

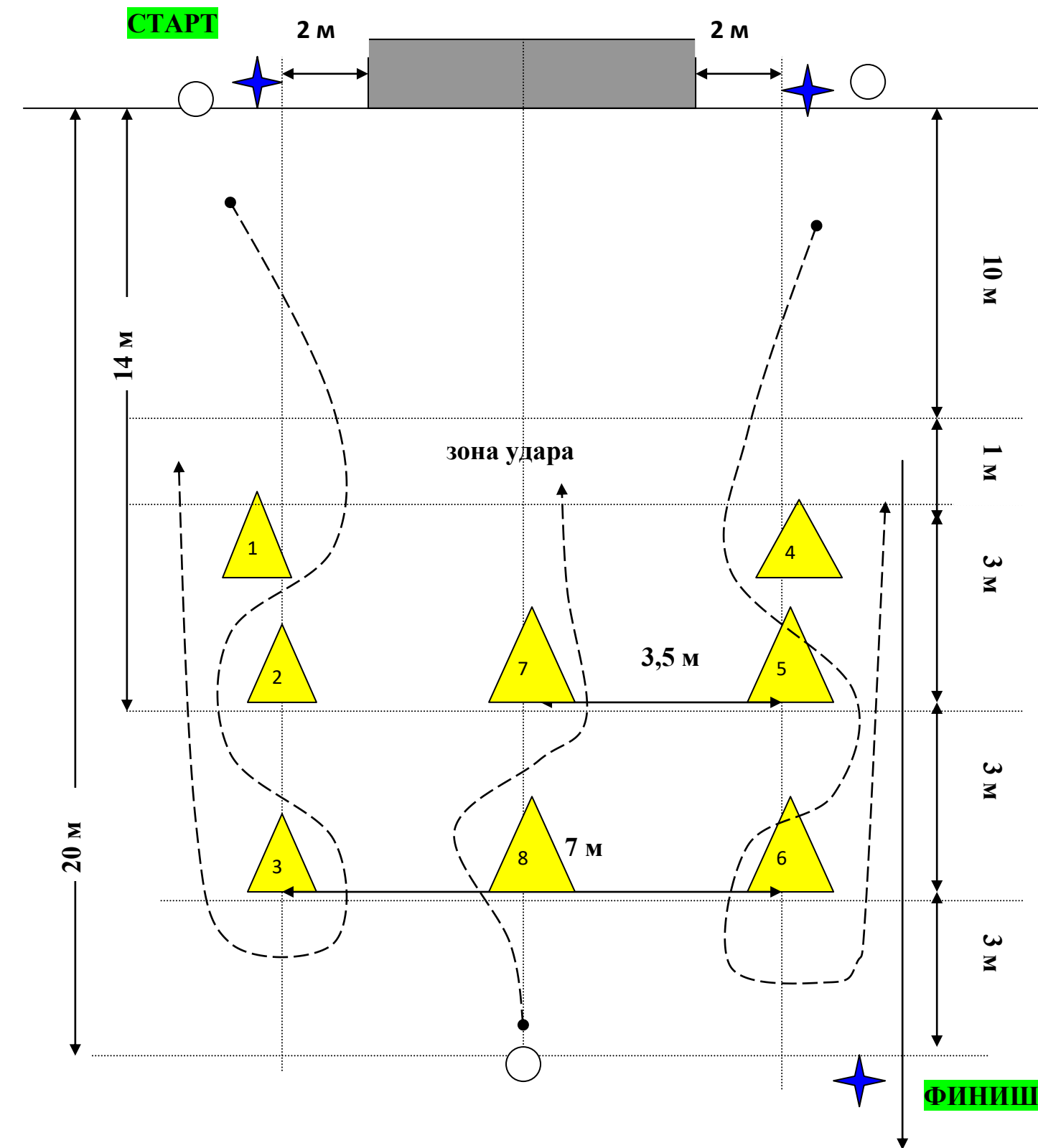
Выполнив удар, участник двигается к мячу, находящемуся на лицевой линии слева в 2 метрах от ворот, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку справа, пятую слева и шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от четвертой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.

### **Оценка испытаний**

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны для удара и пересёк финишную линию. Время определяется с точностью до **0,01 сек.**

### **Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

1. Удар по мячу не той ногой – **плюс 5 сек;**
2. Непопадание по воротам – **плюс 15 сек;**
3. Не оббегание фишки с мячом – **плюс 10 сек;**
4. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – **плюс 5 сек;**
5. Удар по воротам низом – **плюс 5 сек.**



- фишка



- мяч



- контрольная стойка



## **ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (ЭЛЕМЕНТЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка

### ***Девушки, юноши 9-11 класс***

Испытания состоят из преодоления комплексной полосы препятствий с учётом времени, составленной из пяти двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей. Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (Рисунок 2):

***Задание 1. Прыжок в длину с места***

***Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

***Задание 3. Прыжки через скакалку***

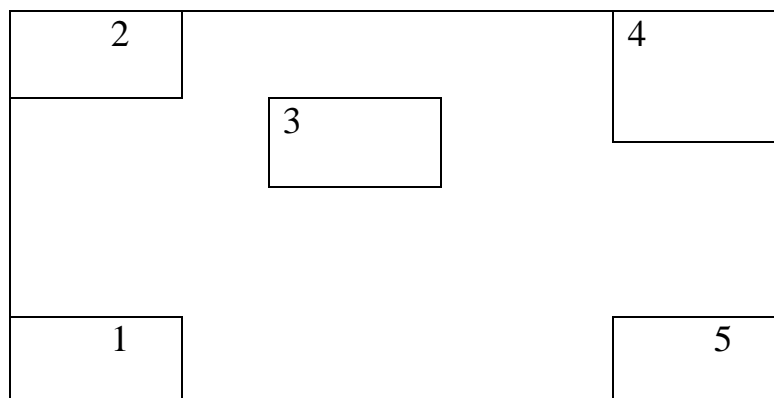
***Задание 4 Ведение баскетбольного мяча с обводкой конусов «змейкой»***

***Задание 5. «Бёрпи»/ Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой***

После преодоления всех испытаний фиксируется время на финише.

### **Методические указания к выполнению испытания:**

1. Для выполнения Заданий на площадке размечаются специальные зоны (2х2 м) (Рисунок 1). Места выполнения заданий располагаются последовательно, по периметру волейбольной площадки (9х9 метров), на безопасном расстоянии от стены. Линия финиша расположена на линии старта.



**Рисунок 1. Разметка площадки**

2. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (маркерной лентой) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.

3. Для проведения испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.

4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение, не должно мешать другим участникам.

5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 10 (десяти) человек, по два человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует общее время прохождения полосы препятствий. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения.

6. Участник стартует по команде «Марш» с линии старта, являющимся началом выполнения задания №1. Преодоление расстояния между станциями будет осуществляться бегом.

### **Методика оценки испытаний**

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 20 секунд» к итоговому результату.

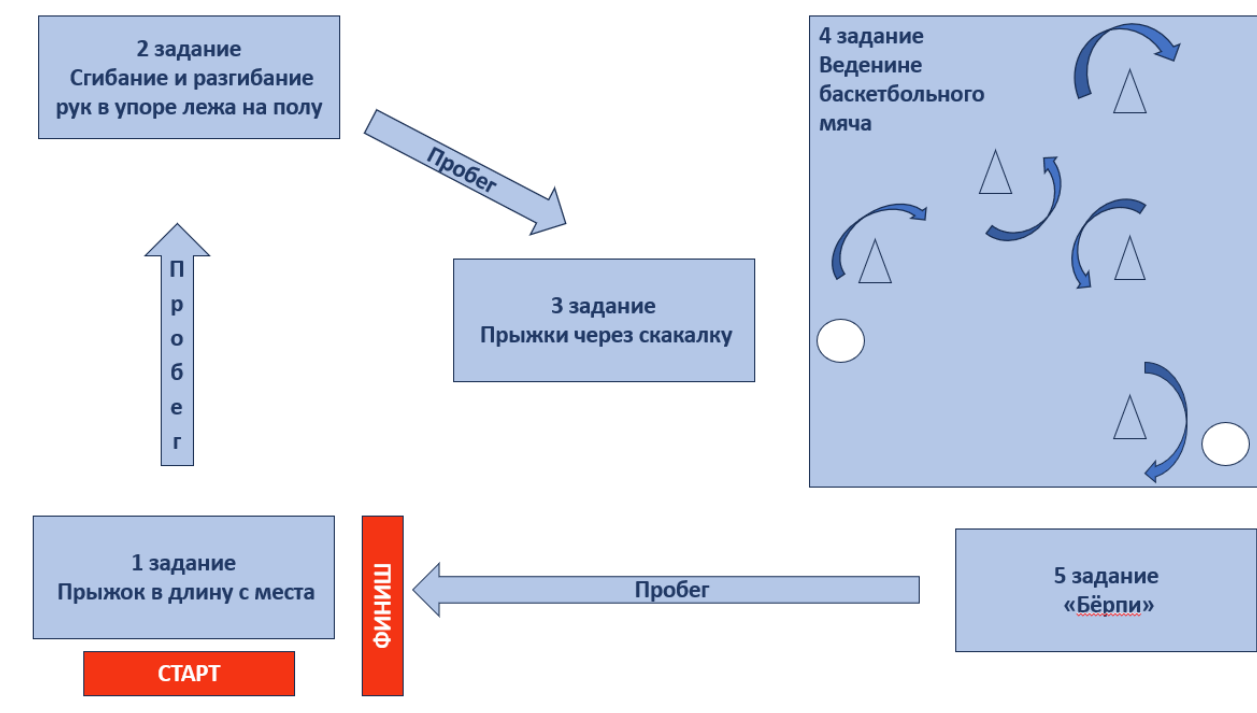
4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

### **Инвентарь и оборудование**

Волейбольная площадка (9х9 м) со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схеме – рисунок 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

Необходимое оборудование:

- измерительная рулетка – 1 штука;
- конусы – 5 штук;
- 4-5 скакалок разной длины;
- обручи - 2 штуки
- малярная лента для разметки;
- свисток – 1 штука;
- секундомер – 2 штуки.



**Рисунок 2. Схема выполнения программы испытаний**

<i>Содержание упражнений</i>	<i>Требования к выполнению</i>	<i>Оборудование, инвентарь и методические указания</i>	<i>Методика оценки</i>
<b>Задание 1. Прыжок в длину с места</b>	<p>Участник по команде судьи начинает выполнение задания № 1 от обозначенной стартовой линии.</p> <p>Участник совершает серию из 3 прыжков в длину с места на зачетное расстояние. Для Мальчиков оно составляет 167 см, для девочек 148 см.</p>	<p><b>Оборудование и инвентарь:</b> Горизонтальные линии старта и зачетного расстояния, расположенные на расстоянии 167 см и 148 см друг от друга. Допускается использование разметки на полу.</p> <p><b>Методические указания:</b> Прыжки совершаются в соответствующей зоне для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Фиксация результата осуществляется по линии пятки обуви судьей. После подтверждения зачетного расстояния участник</p>	<p>Добавляется 5 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– за каждый невыполненный на зачетное минимальное расстояние прыжок (в сумме прыжков).</li> <li>– за начало выполнения задания без команды судьи.</li> </ul> <p>Прыжок не будет засчитан, если совершен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка.</li> </ul>

		возвращается на стартовую линию и выполняет прыжок повторно, общее число повторений 3.	
<b>Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к 2 заданию, которое заключается в выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Мальчики выполняют серию из 5 раз, девочки 3.	<b>Оборудование и инвентарь</b> Контактная платформа, высотой 5 см. <b>Методические указания:</b> Задание 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. При сгибании рук угол между плечом и предплечьем должен быть 90 градусов. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.	Добавляется 5 секунд за каждое невыполненное сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в сумме движений). Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.

		ния.	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
<b>Задание 3 Прыжки через скакалку</b>	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне выполнения прыжков через скакалку и совершает серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперёд.	<p><b>Оборудование и инвентарь:</b> Гимнастические скакалки (разной длины). Задание выполняется в рамках квадрата, размеченного на полу, размером 2х2 м. Скакалка находится в размеченном квадрате.</p> <p><b>Методические указания:</b> Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку в квадрате.</p>	<p>Добавляется 5 секунд: – за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков).</p> <p>Добавляется 3 секунды: – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу); – за выход за пределы квадрата. – за оставление скакалки после выполнения задания не в рамках квадрата.</p> <p>За остановки штраф не начисляется. Считается общее количество прыжков (20) с учётом воз-</p>

			можных остановок при выполнении задания.
<b>Задание 4 Ведение баскетбольного мяча с обводкой конусов «змейкой»</b>	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, приступает к последовательному обведению конусов в следующем порядке: конус №1 с левой стороны, конус №2 с правой стороны и конус №3 с левой стороны и т.д. до конуса №5, обводя его с правой стороны. Таким образом участник достигает 5 задания.	<p><b>Оборудование и инвентарь:</b> 5 конусов, баскетбольный мяч, 2 обруча для фиксации мяча на старте испытания и по его окончанию.</p> <p><b>Методические указания:</b> Устанавливается 5 конусов на расстоянии 1,5 метра друг от друга. У зоны 3 испытания участник из обозначенного круга (обруча) берет баскетбольный мяч и выполняет ведение мяча с обводкой 5и конусов, после чего оставляет мяч в обозначенном круге (обруче). Без ведения и с мячом в руках можно сделать не больше двух шагов. Шаг, во время которого игрок берет мяч в руки считается нулевым. Если игрок делает три шага или больше — судья фиксирует нарушение «пробежку».</p>	<p>Добавляется 5 секунд: -за каждое обведение конуса с неуказанной стороны -за «пробежку» Добавляется 3 секунды -за каждое касание конуса -за оставление мяча в не отведенном месте</p>
<b>Задание 5 «Бёрни»/</b>	Участник, закончив выполнение	<b>Оборудование и инвентарь.</b>	Добавляется 5 секунд за



<p><i>Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой</i></p>	<p>предыдущего задания, без остановки приступает к выполнению «Бёрпи». Мальчики выполняют серию из 10 раз, девочки из 8.</p>	<p>Дополнительного инвентаря не требуется, но поверхность отталкивания должна обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Зона выполнения</p> <p><b>Методические указания:</b></p> <p>При выполнении упор присева, плечи должны находиться несколько впереди кистей, спина округлена, голова опущена. При переходе из упора присева в упор лежа и обратно меняется только положение ног за счет отталкивания 2 ногами, угол в локтевых суставах не меняется. После возвращения в упор присев, толчком с двух ног выполняется прыжок вверх с хлопком двумя руками над головой.</p> <p>Секундомер выключается в момент пересечения, участником финишной черты, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.</p>	<p>каждый невыполненный цикл.</p> <p>Добавляется 3 секунды если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не сохраняется амплитуда при переходе из одного исходного положения в другое;</li> <li>- отсутствует фаза полета при выполнении прыжка вверх.</li> </ul>
--	--	--	--

