ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

2024/ 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

2024

ГИМНАСТИКА

Оценка качества выполнения практического задания складывается из судейской оценки. Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучший результат – 1 место, худший – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2024/25 учебном году в Республике Башкортостан».

Требования к спортивной форме.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

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

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из

трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

7-8 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
	И.П. – О.С.	
1.	Два кувырка вперед в сед руки вверх, наклон вперед, обозначить	2,0
2.	Перекат назад, стойка на лопатках, держать	1,0
3.	Лечь на спину, «мост» – поворот кругом в упор присев	1,5
4.	Кувырок назад – Кувырок назад согнувшись в в упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки вверх	2,5
5.	Шагом вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»), руки в стороны	1,5
6.	Приставляя правую (левую), руки вверх пальцы в замок– Прыжок вверх с поворотом на 360º	1,5
		10,0

7-8 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
	И.П. – О.С.	
1.	Переднее равновесие («ласточка») – держать. Приставляя ногу, руки вверх.	1,5
2.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком поворот плечом вперед в О.С., упор присев	1,5
3.	Стойка на голове и руках махом одной, толчком другой - держать.	2,0
4.	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, держать.	1,0 + 1,5
5.	Выпрямляясь - «старт пловца», кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь, руки вверх-в стороны, ладонями наружу. О.С.	1,5 + 1,0
		10,0

9-11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
	И.П. – «старт пловца»	
1.	Слитно – кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в сед углом, руки в стороны	2,5
2.	Перекат назад, стойка на лопатках без помощи рук, перекат вперед упор стоя согнувшись, держать	1,0 + 1,5
3.	Выпрямляясь, руки в стороны – Переднее равновесие («ласточка»), держать	1,0
4.	Приставляя ногу два кувырка назад согнувшись. Встать, шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), руки в стороны.	3,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360º, руки вверх.	1,5
		10,0

9-11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
	И.П. – Руки в стороны	
1.	Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать	1,0
2.	Два переворота в сторону («два колеса») слитно, приставляя ногу поворот плечом вперед	1,0 + 1,0
3.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	2,0
4.	Силой стойка на голове и руках, держать, опуская ноги упор лежа, прыжком упор присев	2,0
5.	«Старт пловца» кувырок вперед прыжком	1,5
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360	1,5
		10,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Оценка качества выполнения практического задания складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2024/25 учебном году в Республике Башкортостан».

7-8 КЛАССЫ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

При расстановке мячей и стоек-конусов необходимо ориентироваться на основные линии разметки баскетбольной площадки. Нумерация мячей в программе испытаний указана сквозная.

Программа испытаний.

Участник находится на месте старта у линии штрафного броска спиной к баскетбольному щиту. По сигналу разворачивается лицом к баскетбольному щиту, берет баскетбольный мяч (№1) и выполняет бросок по кольцу.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№2), выполняя ведение правой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и продолжая ведение выполняет бросок по кольцу любой рукой используя двушажную технику.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№3), выполняя ведение левой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и продолжая ведение выполняет бросок по кольцу любой рукой используя двушажную технику.

После этого бежит к футбольному мячу (№4), и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар любой ногой по воротам с линии баскетбольного штрафного броска.

Затем бежит к футбольному мячу (№5) и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар любой ногой по воротам с линии баскетбольного штрафного броска.

Оценка выполнения.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до момента пересечения последним футбольным мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадания мяча №1, №2, №3 в кольцо + 3 с.;
- невыполнение броска мячом №1, №2, №3 в кольцо + 5 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения) +3 с.;
- сбивание конуса + 3 с.;
- пропуск обводки одного из конусов + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №2, №3 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

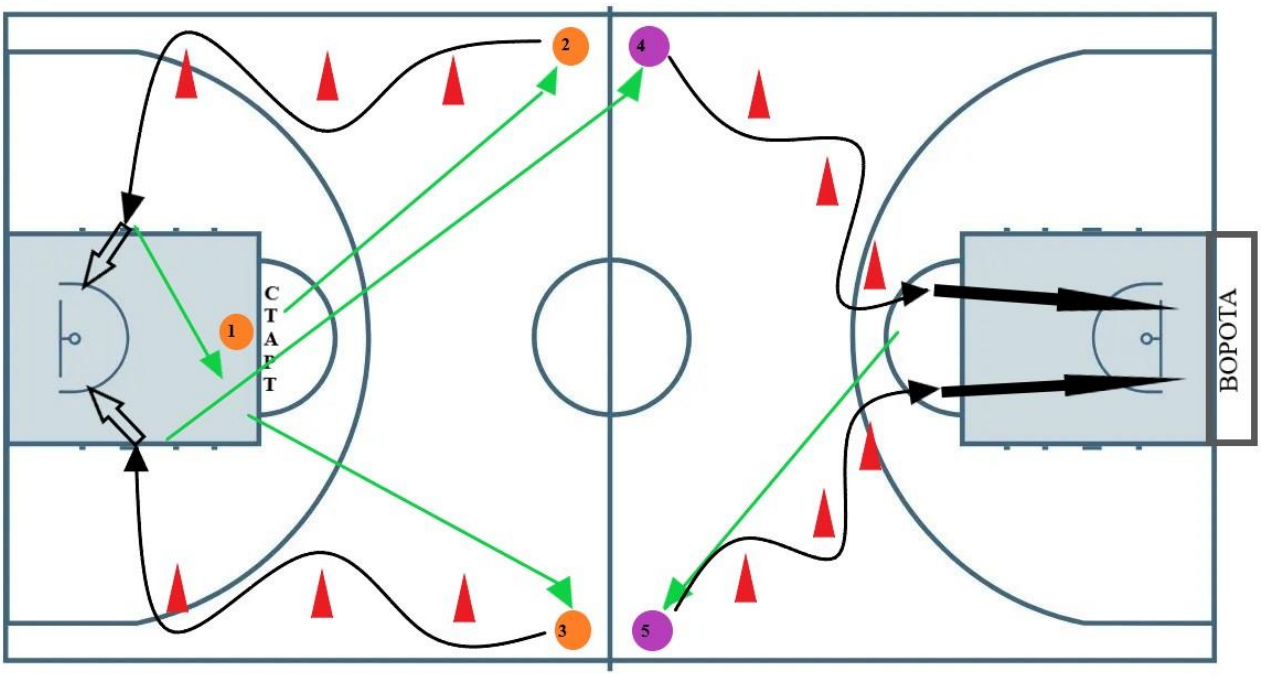
Футбол:

- непопадание мячом №4; №5 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №4; №5 по воротам + 5 с;
- сбивание конуса + 3 с;
- пропуск обводки одного из конусов + 5 с;

Оценка испытаний

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



Условные обозначения :

мяч баскетбольный

мяч футбольный

конус

бросок после двух шагов

удар по футбольному мячу

движение с мячом

движение без мяча

9-11 КЛАССЫ

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

При расстановке мячей и стоек-конусов необходимо ориентироваться на основные линии разметки баскетбольной площадки. Нумерация мячей в программе испытаний указана сквозная.

Программа испытаний.

Участник находится на месте старта у линии штрафного броска спиной к баскетбольному щиту. По сигналу разворачивается лицом к баскетбольному щиту, берет баскетбольный мяч (№1) и выполняет бросок по кольцу.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№2) спиной вперед, берет его и выполняя ведение левой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и выполняет бросок по кольцу с линии штрафного броска.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№3) спиной вперед, берет его и выполняя ведение правой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и выполняет бросок по кольцу с линии штрафного броска.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№4), выполняя ведение правой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и продолжая ведение выполняет бросок по кольцу любой рукой используя двушажную технику.

Затем бежит к баскетбольному мячу (№5), выполняя ведение левой рукой поочередно обводит конусы в указанном порядке, и продолжая ведение выполняет бросок по кольцу любой рукой используя двушажную технику.

После этого бежит к футбольному мячу (№6), и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар правой ногой по воротам с линии баскетбольного штрафного броска.

После этого бежит к футбольному мячу (№7), и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар правой ногой по воротам с линии баскетбольного штрафного броска.

После этого бежит к футбольному мячу (№8), и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар левой ногой по воротам с линии баскетбольного штрафного броска.

После этого бежит к футбольному мячу (№9), и поочередно обводя конусы в указанном порядке, выполняет удар левой ногой по воротам с линии

баскетбольного штрафного броска.

Оценка выполнения.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до момента пересечения последним футбольным мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадания мяча №1, №2, №3, №4, №5 в кольцо + 3 с.;
- невыполнение броска мячом №1, №2, №3, №4, №5 в кольцо + 5 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения) +3 с.;
- сбивание конуса + 3 с.;
- пропуск обводки одного из конусов + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №4, №5 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- попадание мяча №1, №2, №3 после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии + 5 с.
- перемещение к мячу №2, №3 не указанным способом +5 с.

Футбол:

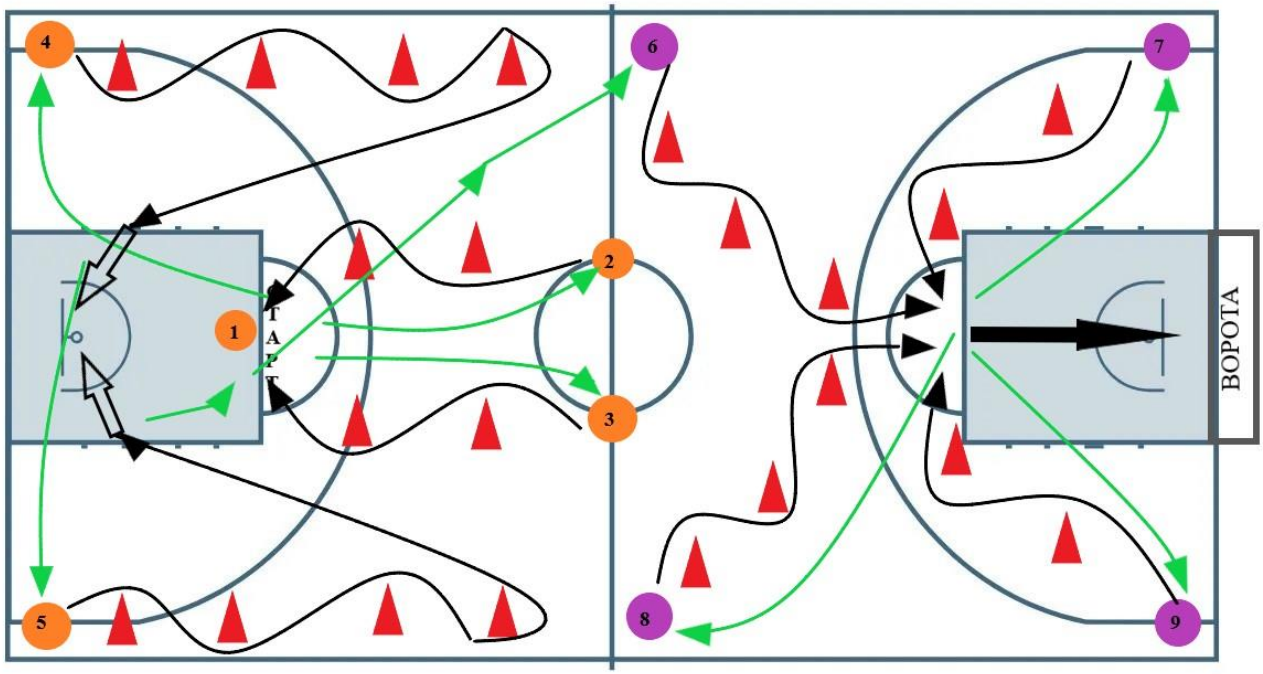
- непопадание мячом №6; №7; №8, №9 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №6; №7; №8, №9 по воротам + 5 с;
- сбивание конуса + 3 с;
- пропуск обводки одного из конусов + 5 с;
- выполнение удара мячом №6; №7; №8, №9 за пределами зоны удара + 3с;
- выполнение удара мячом по воротам не той ногой + 3 с.

Оценка испытаний

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания,

определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



Условные обозначения :

мяч баскетбольный

мяч футбольный

конус

бросок после двух шагов

удар по футбольному мячу

движение с мячом

движение без мяча