



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Комплексное испытание (спортивные игры, прикладная физическая культура) 7–8 классы (девочки и мальчики)

Регламент испытания «Комплексное испытание»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

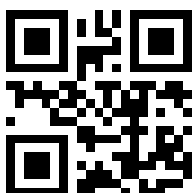
- главного судьи;
- судей на этапах.

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствию со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушение дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.



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 – проблемы с освещением, 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.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

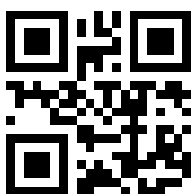
Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению практического тура «Комплексное испытание»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24×12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание». Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.



ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения заданий «Комплексное испытание»

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Спортивные игры» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \times M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

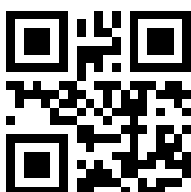
N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,3 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.



Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Пробегание через легкоатлетические барьеры	По команде судьи участник бежит от линии старта к легкоатлетическим барьерам и пробегает через барьеры, преодолевая каждый барьер последовательно правая – левая – правая (поочерёдное движение ног) и т. д. Кратчайшим путём бежит к заданию № 2	Восемь легкоатлетических барьеров высотой 30 см, расстояние между барьерами 1 м и смещены на 4 м от центра. Первый барьер располагается на расстоянии 2 м от линии старта. Линия старта смещена на 4 м от центра и на 2 м от первого барьера (согласно схеме)	– сбивание или задевание барьера +5 с ; – нарушение установленной последовательности за каждый барьер +5 с ; – невыполнение задания +180 с
2	Змейка	Участник, подбежав к стойке № 1, оббегает её с правой стороны и бежит к стойке № 2. Оббегает её с левой стороны, затем бежит к стойке № 3. Оббегает её с правой стороны, затем бежит к стойке № 4. Оббегает её с левой стороны, затем бежит к стойке № 5 далее кратчайшим путём перемещается к футбольному мячу (задание № 3)	5 стоек ставятся последовательно на расстоянии 1,5 м друг от друга и смещены на 4 м от центра. Стойка № 1 располагается на расстоянии 2 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме)	– сбивание или задевание стойки +3 с ; – оббегание стойки не с той стороны +5 с ; – необбегание одной из стоек +5с ; – невыполнение задания +180 с



3	Обводка пяти стоек ногой, удар по воротам из заданной зоны	<p>Подбежав к футбольному мячу, участник начинает обводить стойку № 5 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 2. Обводит с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 1. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара мяча по воротам. Останавливает мяч в зоне удара и производит удар по мячу в ворота.</p> <p>Выполнив удар по мячу в ворота, участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 4. Ведение мяча и удар по мячу в ворота осуществляются любой ногой. Допускаются ведение мяча и удар по мячу в ворота любой стороной стопы, носком стопы, стопой</p>	<p>Футбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 5 (согласно схеме), 5 стоек ставятся последовательно на расстоянии 1,5 м друг от друга и смещены на 4 м от центра (согласно схеме). Зона остановки мяча 1 × 1,5 м. Расположенная на расстоянии от линии ворот:</p> <p>5 м – девочки, 6 м – мальчики. Размер ворот: 3 × 2 м. Размер футбольного мяча для выполнения задания № 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сбивание или задевание стойки +3 с; – обводка стойки не с той стороны +5 с; – пропуск обводки одной из стоек +5 с; – удар по мячу в ворота вне указанной зоны, удар без остановки мяча +5 с (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота); – непопадание мяча в ворота +10 с; – касание мяча рукой +10 с; – невыполнение задания +180 с
---	--	---	--	---



4	Обводка пяти стоек баскетбольным мячом рукой, бросок баскетбольного мяча в кольцо	Подбежав к заданию № 4, участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны и кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику. Выполнив бросок, не касаясь мяча повторно, участник кратчайшим путём перемещается к заданию № 5. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке	Баскетбольный мяч, 5 стоек расположенные в 2 м друг от друга и смещённые на 4 м от центра, стойка № 6 располагается на расстоянии 6 м от центральной линии баскетбольной площадки, мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 6 (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: мальчики и девочки № 6	<ul style="list-style-type: none"> – непопадание в кольцо +5 с; – обводка стойки не с той стороны +5 с; – ведение мяча ближней рукой от стойки +5 с; – пропуск обводки одной из стоек +5 с; – выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) +5 с; – сбивание или задевание стойки +3 с; – нарушение правил в технике ведения мяча – пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – невыполнение задания +180 с
---	---	--	--	---



5	Челночный бег 3 × 9 м	Подбежав к заданию № 5, участник без остановки пробегает линию старта задания № 5 и из положения высокого старта пробегает три 9-метровых отрезка, каждый раз полностью заступая за линию на противоположной стороне ногой, пробежав третий отрезок, заканчивает прохождение комплексного испытания, финиш. Для правой (по умолчанию) – заступ за линию, осуществляется только правой ногой, разворот происходит через левое плечо. Для левой – заступ за линию осуществляется только левой ногой, разворот происходит через правое плечо. Участник-левша заранее предупреждает судей. Финиш фиксируется при пересечении финишной линии третьего 9-метрового отрезка корпусом участника. Секундомер выключается в момент пересечения участником линии финиша, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание».	4 конуса, обозначающие линии старта и финиша	<ul style="list-style-type: none"> – за каждое непереступание линии, ограничивающей отрезок +5 с; – за каждый заступ левой (правой для левой) ногой +5 с; – за каждый разворот через правое (левое для левой) плечо +5 с; – невыполнение задания +180 с
---	--------------------------	---	--	---

