



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2018–2019 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Прикладная физическая культура
Девушки и юноши

Регламент испытания «Прикладная физическая культура»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

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 нарушения 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 – освещение, 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 в месте проведения испытания из расчёта не более 30 с. на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников (не менее трёх судей и секретарь).

Методические указания к выполнению упражнения «Прикладная физическая культура»

Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по схеме в спортивном зале (рекомендуется 24 x 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 с.
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 с.

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения заданий испытания
«Прикладная физическая культура»

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

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i},$$

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 за испытание «Спортивные игры» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 53,75$ с. (личный результат участника), $M = 44,01$ с. (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ с. (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \cdot 44,01 : 53,75 \approx 32,8 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы округляются с точностью до десятых долей.

Последовательность выполнения упражнений «Прикладная физическая культура»

ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЯ

Участники смены, согласно стартовому номеру, выполняют бонусное задание «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». После выполнения отжиманий всеми участниками смены участники переходят к прохождению полосы.

Участник имеет право выполнить 15 попыток (раз) – юноши, 10 попыток (раз) – девушки. Засчитываются только правильно выполненные попытки отжиманий. За каждое правильно выполненное отжимание участник получает бонус «минус 0,5 с.» из итогового времени испытания «Прикладная физическая культура».

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Сгибание и разгибание рук на станке для отжиманий. Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с., продолжает выполнение испытания.	Упор лёжа на полу, руки на ширине плеч на станке для отжиманий, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.	Станок для отжиманий	Попытка не засчитывается: 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 с. исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью платформы; 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Прыжки по «кочкам».	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник начинает преодолевать дистанцию прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность: правая–левая–правая и т.д. Движение начинается с отталкивания от линии старта в указанной последовательности и заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за конечную линию. Кратчайшим путём бежит к заданию № 2.	Расстояние между началом и окончанием – 11 м, диаметр «кочки» 30 см. 2 линии отметок смещённые относительно друг друга согласно схеме. Расстояние между «кочками» согласно схеме.	– нарушение установленной последовательности + 10 с. ; – окончание движения до заключительной линии + 10 с. ; – падение во время выполнения (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка, т.е. вне области «кочек») + 10 с. ; – финальное приземление неуказанным способом (на две ноги) + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.
2	Подлезание под препятствием.	Подбежав к препятствию, участник начинает подлезать под препятствием, не задевая его. Соблюдая следующую последовательность: под первое препятствие подлезть правым боком, под второе – левым боком, под третье – правым боком, под четвертое – левым боком. Затем, оббежав стойку, участник бежит к заданию № 3.	Стойки для прыжков в высоту, с резинкой, натянутой на высоте: препятствие № 1 – 90см, препятствие № 2 – 75см, препятствие № 3 – 75см, препятствие № 4 – 90см.	– касание препятствия + 10 с. ; – нарушение установленной последовательности + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.

3	Пробегание через легкоатлетические барьеры.	Участник пробегает через барьеры, перешагивая каждый барьер последовательно правая – левая – правая (поочерёдное движение ног) и т.д. Кратчайшим путём бежит к заданию № 4	Легкоатлетические барьеры высотой 30 см.	– сбивание или задевание барьера + 5 с. ; – нарушение установленной последовательности за каждый барьер + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.
4	Бег через координационную лестницу.	Подбежав к координационной лестнице, участник без остановки начинает выполнять бег через «ступени» (планки) лестницы наступая каждой ногой в отрезок между планками («две ноги в отрезке»), помогая себе активными движениями рук, до её окончания (последняя планка лестницы). И кратчайшим путём бежит к заданию № 5.	Координационная лестница длиной 6 м, расстояние между планками 50 см.	– задевание планки лестницы + 3 с. ; – пропуск отрезка лестницы + 3 с. ; – нарушение количества шагов в одном отрезке + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.
5	Прохождение координационной лестницы на руках в упоре лёжа правым боком.	Подбежав к заданию № 5, участник, приняв положение упор присев, прыжком принимает положение упор лёжа правым боком, правая рука в первом отрезке координационной лестницы. Начинает прохождение дистанции на руках, переставляя руки в каждый отрезок лестницы, сохраняя следующую последовательность: правая – левая – правая (приставным движением) и т.д. Задание считается окончанным, когда правая рука вышла за пределы лестницы после последнего	Координационная лестница длиной 6 м. Отрезок между планками: юноши – 50 см, девушки – 40 см.	– пропуск отрезка лестницы + 5 с. ; – наступление на планку лестницы (за каждый) + 5 с. ; – за каждый выход за границы лестницы по её ширине + 5 с. ; – за падение в упор лёжа (пропуск положения упор присев) + 10 с. ; – за нарушение последовательности (скрещивание рук) за каждый отрезок + 5 с. ;

		отрезка, левая рука в последнем отрезке. Затем кратчайшим путем бежит к заданию № 6		– за нарушение выполнения начала и окончания упражнения + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.
6	Бег «змейкой».	Участник, подбежав к стойке № 1 обегает её с левой стороны и бежит к стойке № 2, обегает ее с правой стороны. Бежит к стойке №3 и обегает её с левой стороны бежит к стойке № 4 и обегает ее с правой стороны. И так далее согласно схеме. И кратчайшим путем бежит к линии финиша.	10 конусов высотой 35 см с вставленной в них гимнастической палкой высотой 100 см. Расстояние между стойками согласно схеме. Конусы, обозначающие линию финиша, шириной 2 м.	– сбивание или задевания стойки + 5 с. ; – необегание стойки + 10 с. ; – невыполнение задания + 180 с.