

*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**по проверке и оценке решений
областной практической олимпиады
по физической культуре**

**в Кировской области
в 2023/2024 учебном году**

**Киров
2023**

Печатается по решению предметно-методической комиссии областной практической олимпиады по физической культуре

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений областной практической олимпиады по физической культуре в 2023/2024 учебном году. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2023, – 20 с.

Составитель:

Т. П. Рякина, методист кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

Подписано в печать 01.11.2023
Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,15

Тираж 101 экз.

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2023

Областная практическая олимпиада по физической культуре

Областная практическая олимпиада по физической культуре проводится на базе образовательных организаций, в которых обучаются участники. Олимпиада проводится в период с 20 по 25 ноября 2023 года.

В олимпиаде принимают участие учащиеся 7-11 классов, которые делятся на 4 (четыре) группы:

- юноши 7-8 классов,
- девушки 7-8 классов,
- юноши 9-11 классов,
- девушки 9-11 класс.

При проведении олимпиады устанавливаются следующие общие правила:

- участники выполняют практические испытания в порядке, определяемом жеребьевкой;
- для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка;
- форма участника должна соответствовать требованиям практического испытания;
- все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются по результатам участников среди юношей и среди девушек.

Олимпиада включает следующие виды испытаний:

- прикладная физическая культура;
- легкая атлетика;
- акробатика;
- баскетбол;
- футбол.

Результаты участников заносятся в таблицу – «ОПОФК_таблица результатов.xlsx» (см. Приложение).

По завершении олимпиады (но не позднее 30.11.2023), итоговая таблица высылается в виде электронного документа на адрес predmet@cdoosh.ru. Перед отправкой файл «ОПОФК_таблица результатов.xlsx» должен быть переименован по форме:

«ОПОФК_муниципалитет_населенный пункт_ОО.xlsx»

например, «ОПОФК_Юрьянский_Юрья_СШсУИОП.xlsx» или

«ОПОФК_Кирово-Чепецк_Гимназия_1.xlsx».

Победители и призеры олимпиады определяются среди всех участников в личном первенстве (в соответствии с возрастно-половой группой) как по отдельным видам испытаний, так и в общем зачете.

І. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши)

1. «СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки выполняется из положения, стоя, в мишени с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр мишеней – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения, стоя по мишеням. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить 5 мишеней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в каждую из пяти мишеней.

ШТРАФЫ:

1. Не поражение 1 мишени: + 30 сек.
2. Невыполнение задания: + 300 сек.
3. Помеха другим участникам: + 30 сек

2. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №1». Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие границы полосы препятствий; 5 препятствий высотой 0,8 м; 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м. Расстояние между последним высоким и первым низким препятствиями – 2 м.

ЗАДАНИЕ: после пересечения первой горизонтальной линии, обозначающей границу полосы препятствий, участник перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое любым. После подлезания участник выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание препятствия: + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Нарушение последовательности подлезания под препятствия: + 10 сек. за каждое нарушение;
3. Прыжок отталкиванием одной ногой или переступание через низкое препятствие: + 10 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания: + 20 сек.

3. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №2»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение «кочек», смещенных относительно друг друга; через 1 м после окончания линии «кочек» располагается гимнастическое бревно, длиной 400 см с размеченными на нем отметками (линиями). Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 9 м, расстояние между линиями – 2 м, расстояние между «кочками» - 1 м.

ЗАДАНИЕ: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая..., после чего осуществить пробегание по бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой и приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу, не заступая за первую контрольную линию. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.
2. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Нарушение установленной последовательности: + 30 сек
2. Начало движения после первой линии: +10 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков или бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка): + 10 сек.
4. Начало движения по бревну после первой отметки: +10 сек.
5. Окончание движения по бревну до второй отметки: +10 сек.
6. Невыполнение задания: + 20 сек.

4. «БЕГ ПО БРЕВНУ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: бревно находится на полу. Две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш. По 30 сантиметров с каждой стороны.

ЗАДАНИЕ: пробежать по бревну, не наступая на линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Заступ на линию начала и окончания движения по +10 сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки: +10 сек.
3. Невыполнение задания: + 20 сек.

5. «ЗМЕЙКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, три линии по семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м, между линиями конусов – 3 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 3-х линий конусов в следующем порядке:

- **Первая линия.** Оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса №2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса №4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания первой линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

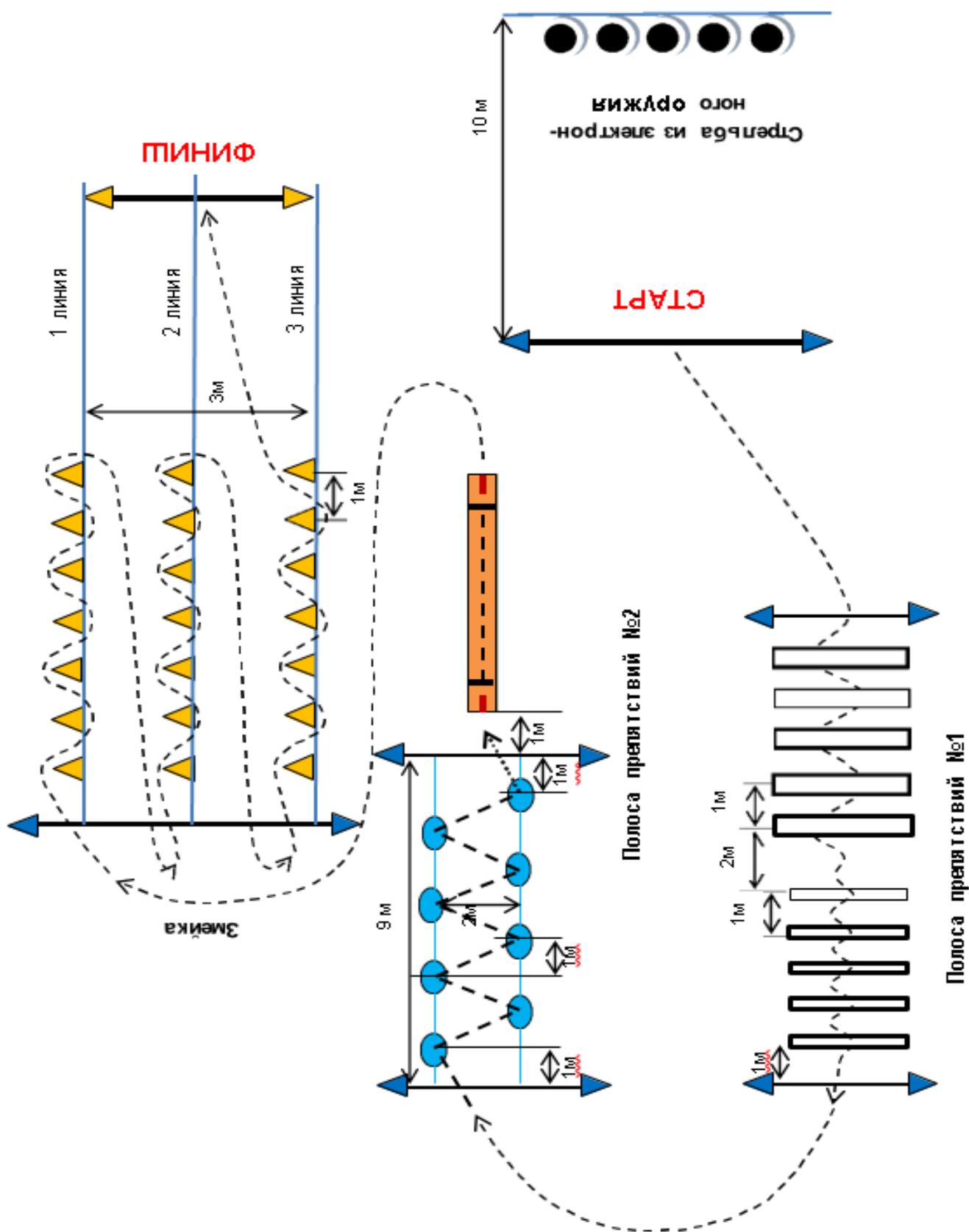
- **Вторая линия.** Оббегание осуществляется ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД конуса №1 – с левой стороны, конуса №2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса №4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания второй линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);
- **Третья линия.** Оббегание осуществляется ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД конуса №1 – с левой стороны, конуса №2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса №4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После преодоления третьей линии, участник бегом пересекает линию финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростных и двигательных координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) после первой или второй линий конусов: + 30 сек за каждое нарушение
2. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком: + 10 сек. за каждое нарушение.
3. Участник задел или сбил конус вовремя оббегания: +10 сек. за каждое касание или сбивание.
4. Невыполнение задания: + 20 сек.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из главного судьи и судей на заданиях;

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму, спортивные костюмы, либо в шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.
- 3.2. Прежде чем участники начнут свое выступление, должны быть четко объявлены их имя, фамилия. Старт дается общим для одной смены.
- 3.3. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. На старт участники вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушения, указанные в п. 3.5. главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

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.
- 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 данной смены.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

- 5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 20 секунд на одного участника.

6. Судьи

- 6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.
- 6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оценка испытания

- 7.1. Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

II. АКРОБАТИКА

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО АКРОБАТИКЕ

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 0,0 баллов.

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

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит 20,0 баллов.

Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения более 1 минуты 20 секунд оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	Основные ошибки исполнения	С б а в к и
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- 0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчета не более **20 секунд** на одного человека.

7-8 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1.	Шагом левой (правой) – равновесие «ласточка», руки в стороны, держать – приставляя правую (левую) ногу, руки вверх.	1.0
2.	Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	1.0 1.0
3.	2-3 шага разбега, темповый подскок (вальсет) и переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	2.0
4.	Два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	2.0
5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев. Встать – О.С.	3.0
	Всего баллов	10.0
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов	20баллов

7-8 КЛАСС (ЮНОШИ)

	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1.	Шагом левой (правой) – равновесие «ласточка», руки в стороны, держать – приставляя правую (левую) ногу, руки вверх.	1.0
2.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед, встать, руки вверх	1.0 1.0
3.	Кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180	1.0
4.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90°, шаг, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	3.0
5.	Два- три шага разбега – длинный кувырок, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	3.0
	Всего баллов	10.0
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов	20баллов

9-11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

Элементы и соединения		Баллы
И.п. – «старт пловца»		
1.	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	2.0
2.	Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	0,5
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать	2,0
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки –«мост», обозначить – поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1.0
5.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать	1.0
6.	Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед	0,5
7.	Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	3.0
Всего баллов		10.0
Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов		20баллов

9-11 КЛАСС (ЮНОШИ)

Элементы и соединения		Баллы
И.п. – «старт пловца»		
1.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
2.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1.0
3.	Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
4.	Наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1.0
5.	Опуститься в упор лёжа, точком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°	2.0
6.	Кувырок назад, кувырок назад через стойку на руках	2.0
7.	. Прыжок на одну (вальсет) – два переворота в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх прогнувшись	2.0
Всего баллов		10.0
Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов		20баллов

III БАСКЕТБОЛ

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 7-8 КЛАССОВ

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

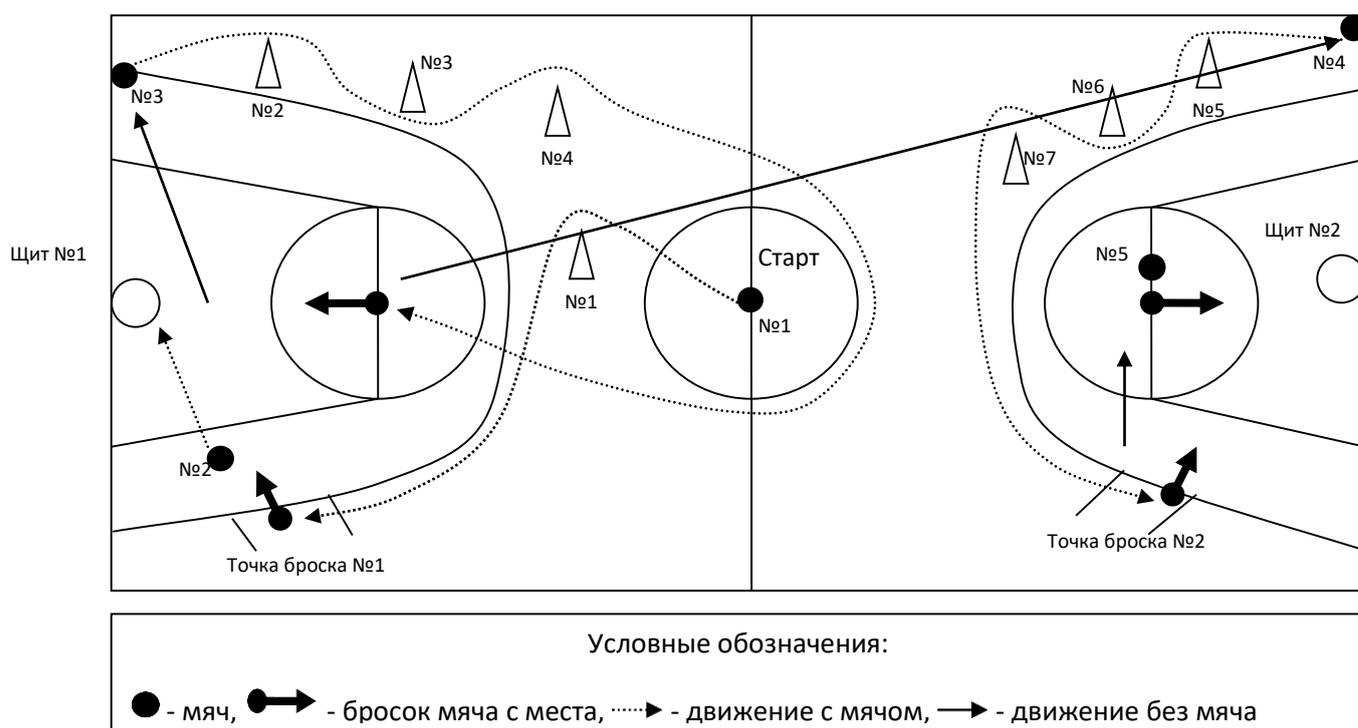
Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классов

Программа испытаний

Участник находится в центре средней линии спиной к щиту № 1, мяч №1 находится перед участником. По сигналу участник берет мяч №1 и, выполняя ведение мяча правой рукой спиной вперед, движется к фишке №1, огибает ее с поворотом вперед через правое плечо и сменой рук, после чего двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение левой рукой до точки броска №1, откуда выполняет бросок мяча в кольцо. Затем участник берет мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из-под щита слева от кольца без подбора мяча и продолжает движение к мячу №3.



Берет мяч №3 и, используя ведение левой рукой, движется к фишке №2 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку и ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с левой стороны, продолжает движение, не меняя ведения к центральному кругу, обводит его и движется к точке штрафного броска щита №1. Выполняет бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска и бежит на другую сторону баскетбольной площадки к мячу №4.

Берет мяч №4 и, используя ведение правой рукой, движется к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку, ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №7 и обводит ее с правой стороны, далее двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение правой рукой до точки броска № 2, откуда выполняет бросок в кольцо с линии трехочкового броска.

После этого бежит к мячу №5 и выполняет штрафной бросок. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение

упражнения, определяется с точностью до 0,01

ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ:

1. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, за касание линии центрального круга мячом или ногой) участнику прибавляется по +1 секунде к его фактическому времени.
2. За каждое касание, пробегание фишки и перемещение неуказанным способом, добавляется по +3 секунды.
3. За каждое непопадание в кольцо +10 секунд.
4. При застухе во время выполнения штрафного, трехочкового броска попадание не засчитывается +10
5. За невыполнение любого броска +10 секунд.

IV. ФУТБОЛ

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 7-8 КЛАССОВ, 9-11 КЛАССОВ

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3x2м).

Расстановка фишек на площадке:

Фишка №1: в 5м. влево от ворот и на расстоянии 10м. от лицевой линии.

Фишка №2: на линии левой стойки ворот в 15м от лицевой линии.

Фишка №3: на линии от середины ворот на 10м. от лицевой линии. Фишка №4: 2м. вправо от ворот на расстоянии 15м от лицевой линии.

Расстановка мячей на площадке:

Мяч №1: в 5м. влево от ворот на расстоянии 15м. от лицевой линии. Мяч №2: в 5м. влево от ворот на расстоянии 20м. от лицевой линии.

Мяч №3: на линии левой стойки ворот на расстоянии 20м. от лицевой линии.

Мяч №4: в 5м. вправо от ворот на расстоянии 12м. от лицевой линии.

Установка скамейки:

Скамейка устанавливается в 5м. вправо от ворот и на расстоянии 9м. дальней стороной от лицевой линии.

Зона для ударов по мячу ограничена 5м и 10м линией до ворот по всей ширине площадки.

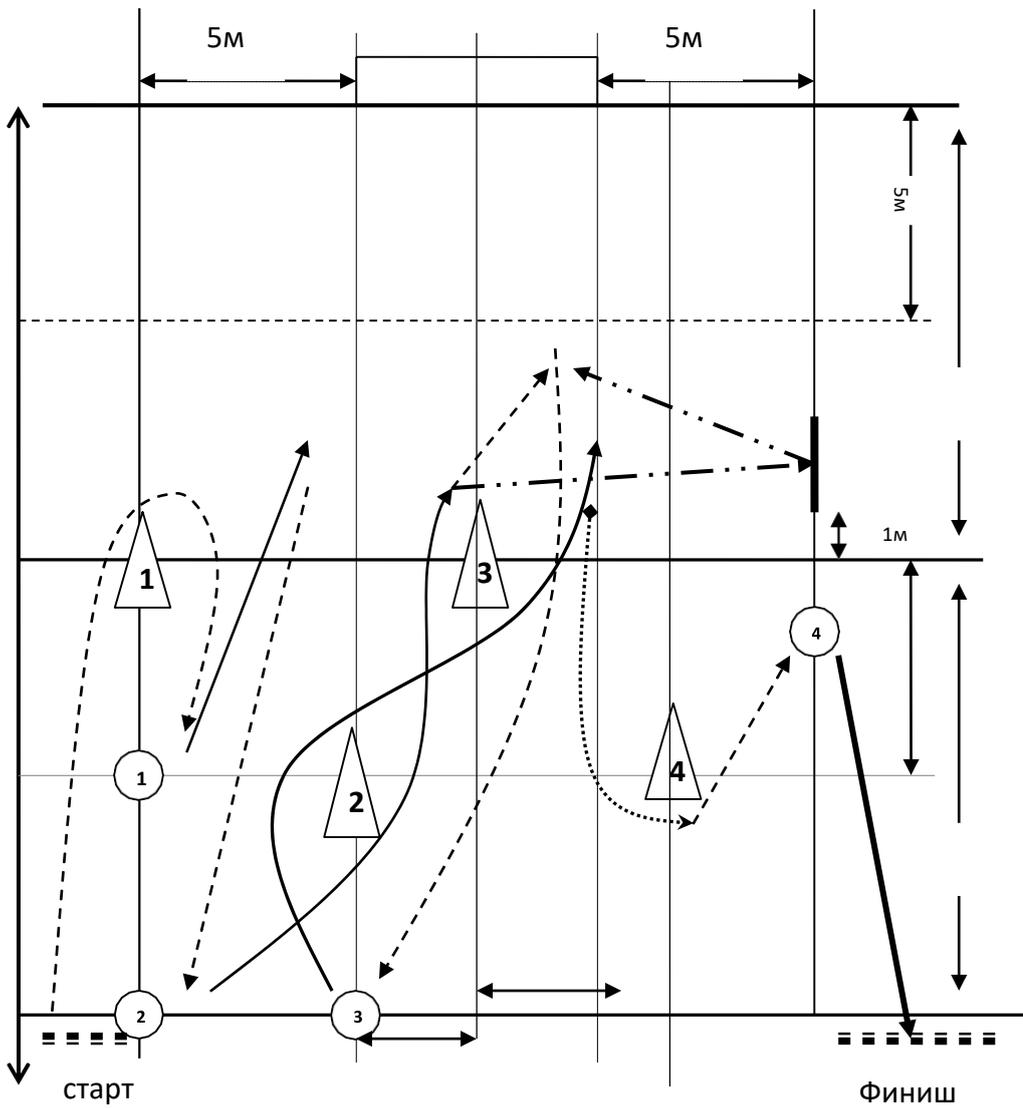
ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЯ

Участник подходит к линии старта и по сигналу судьи начинает движение. Оббегает фишку №1 слева, бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча в сторону ворот и, наносит удар из зоны для удара в ворота по мячу верхом левой ногой. На случай, если игрок выбежал за пределы зоны, у него есть возможность вернуться и нанести удар по мячу в

ворота. Затем подбегает к мячу №2, обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны. С помощью скамейки, не пересекая линию правой штанги (5м до скамейки), выполняет передачу низом и принимает обратно. Если участник не попал в скамейку, то имеет возможность вернуться с мячом за линию правой стойки ворот и повторить передачу. После приема мяча от скамейки выполняет удар по воротам низом любой ногой. Затем бежит к мячу №3, обводит фишку №2 слева, фишку №3 справа и наносит удар по мячу в ворота правой ногой, из зоны для удара. Если участник выбежал за её пределы, то имеет возможность вернуться в зону для ударов по мячу и выполнить удар повторно. После удара, спиной бежит до фишки №4. Развернувшись лицом бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча до линии финиша. Упражнение считается законченным, если участник пересек линию финиша вместе с мячом.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Непопадание по воротам- плюс 10 сек.
2. За каждое необбегание фишки- плюс 10 сек.
3. Если мяч забит в ворота, но не по заданной траектории или не той ногой – плюс 10 сек.
4. За пересечение тех линий, за пределы которых нельзя забегать при выполнении удара №1 и №3, при выполнении передачи в задании с мячом №2- плюс 10 сек.
5. За невыполнение каждого удара по мячу №1 №2 и №3- плюс 10 сек.



V. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (девушки и юноши)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе, в манеже, в спортивном зале):

Девушки: 500 м. 9-11класс; 500м 7-8 класс.

Юноши: 1000 м. 9-11класс; 1000м 7-8 класс.

Фиксируется время преодоления дистанции. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Таблица, заполняемая по итогам проведения областной практической олимпиады по физической культуре

Итоговая таблица (заполняется в Excel, пересылается зашифрованным архивом **zip** по электронной почте на адрес predmet@cdoosh.ru).

Район (город)	Фамилия, имя, отчество	Пол (м/ж)	Дата рождения	Серия и номер свидетельства о рождении или паспорта	Сертификат ПФДО (при наличии)	Сокращенное название ОУ по Уставу	Класс, за который выполнял олимпиадные задания	Класс, в котором учится школьник	Стрельба из электронного оружия (секунды)	Полоса препятствий (секунды)	Лёгкая атлетика (секунды)	Баскетбол (секунды)	Футбол (секунды)	Акробатика (баллы)

Протокол результатов (заполняется в Word или от руки, подписывается членами жюри, заверяется печатью образовательной организации, пересылается в виде **pdf** по электронной почте на адрес predmet@cdoosh.ru).

Областная практическая олимпиада по физической культуре. Протокол результатов

Муниципалитет _____
 Образовательная организация _____
 Количество участников _____

№	Фамилия, имя, отчество	Пол (м/ж)	Класс	Стрельба из электронного оружия (секунды)	Полоса препятствий (секунды)	Лёгкая атлетика (секунды)	Баскетбол (секунды)	Футбол (секунды)	Акробатика (баллы)
1									
...									

Председатель жюри: _____ / _____ место для печати
 Члены жюри: _____ / _____
 _____ / _____ Дата составления протокола _____

*) Таблица для заполнения высылается участникам в электронном формате **xlsx** вместе с информационным письмом. Также она доступна на сайте организатора олимпиады - <https://cdoosh.ru>