



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**Комплексное испытание
(спортивные игры, прикладная физическая культура)**

9–11 классы (девушки и юноши)

Регламент испытания «Комплексное испытание»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

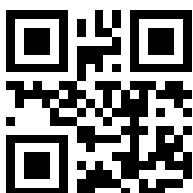
- главного судьи;
- судей на этапах.

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 в соответствии 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

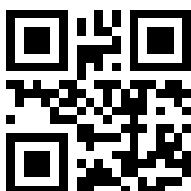
Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного участника в смене.

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 «Комплексное испытание» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после выполнения броска в кольцо. 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»

Муниципальный этап

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

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

X_i – зачётный балл i -го участника;

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

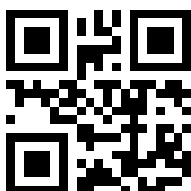
N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – 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

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы округляются с точностью до десятых долей.



Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Прыжки через гимнастическую скакалку	Участник находится за линией старта. Участник по команде судьи, перемещается от линии старта к гимнастической скакалке, берёт скакалку в руки и выполняет серию из 10 (десяти) прыжков через скакалку, вращая кистями назад. После чего оставляет гимнастическую скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и перемещается к заданию № 2, оббегая стойку № 7. При ошибке выполнения участник продолжает прыжки, которые суммируются	Линия старта смещена от центра площадки на 1,5 м и на 11,5 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме). Задание выполняется в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки. Гимнастическая скакалка размещена ручками на линии штрафного броска (согласно схеме). Участник подбирает себе длину гимнастической скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и без остановки переходит к выполнению следующего задания. После выполнения участником задания, судья должен убрать скакалку с площадки	– прыжки на одной ноге (с ноги на ногу) +3 с ; – каждый невыполненный прыжок +5 с ; – каждый прыжок через скакалку, вращая кистями вперед +5 с ; – выход за пределы трёхсекундной зоны баскетбольной площадки +5 с ; – оставление скакалки после выполнения задания не в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки +10 с ; – пропуск оббегания стойки +5 с ; – невыполнение задания +180 с



2	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 2, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком лицом к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге (входит в отрезок). Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой ноге (выходит из отрезка). Затем участник выполняет шаг левой ногой во второй отрезок, правую ногу приставляет к левой. Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, он перемещается к заданию № 3 оббегая стойку № 1 (согласно схеме)	Координационная лестница 4,5м. Расстояние между планками 0,4 м	– задевание планки лестницы +3 с ; – пропуск отрезка лестницы +3 с ; – нарушение указанной последовательности работы ног +10 с ; – пропуск оббегания стойки +5 с ; – невыполнение задания +180 с
3	Преодоление легкоатлетических барьеров	Участник преодолевает легкоатлетические барьеры любым способом. Затем кратчайшим путём перемещается к заданию № 4	4 легкоатлетических барьера, высотой 40 см, расположенных на расстоянии 2 м друг от друга. Стойка № 1 смещена от первого барьера на 0,5 м, от центра на 3,5 м (согласно схеме)	–сбивание или задевание барьера +10 с ; – невыполнение задания +180 с



<p>4</p>	<p>Обводка четырёх стоек футбольным мячом ногой, удар по мячу в ворота из заданной зоны</p>	<p>Подбежав к заданию № 4, участник без остановки подбирает футбольный мяч № 1, расположенный на расстоянии 1 м от стойки № 2 (согласно схеме). Начинает вести мяч к стойке № 3, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой. Выполнив удар по мячу в ворота, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу № 2 расположенному на расстоянии 1 м от стойки № 4 (согласно схеме). Подобрал футбольный мяч № 2, участник начинает вести мяч к стойке № 5, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Выполнив удар по воротам, участник кратчайшим путём перемещается к заданию № 5. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускаются ведение и удар мяча любой стороной стопы</p>	<p>Два футбольных мяча, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 3 и № 5 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 9 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме). Зоны удара по воротам 1 × 1,5 м расположены на расстоянии: 5 м от линии ворот – девушки 6 м от линии ворот – юноши и смещены от центра на 1,5 м (согласно схеме). Размер ворот 3 × 2 м. Размер футбольного мяча для выполнения задания № 5</p>	<p>– сбивание или задевание стойки +3 с; – обводка стойки не с той стороны +5 с; – пропуск обводки одной из стоек +5 с; – непопадание мяча в ворота +10 с; – удар по мячу в ворота вне указанной зоны или удар по мячу не той ногой +5 с (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота); – касание мяча рукой +10 с; – невыполнение задания +180 с</p>
-----------------	---	--	---	---



<p>5</p>	<p>Обводка четырёх стоек баскетбольным мячом рукой, бросок баскетбольного мяча в кольцо</p>	<p>Подбежав к заданию № 5, участник берет баскетбольный мяч, расположенный на центральной линии баскетбольной площадки и смещённый от центра на 4,5 м. И выполняет ведение к стойке № 2, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с правой стороны по кругу, затем кратчайшим путём ведёт мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой в движении, используя двушажную технику. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Секундомер выключается в момент касания мяча площадки после выполненного броска, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание»</p>	<p>Баскетбольный мяч, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 6 и № 7 смещены на 3 м от центральной линии (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6 юноши – № 7</p>	<p>– сбивание или задевание стойки +3 с; – обводка стойки не с той стороны или не той рукой +5 с; – нарушение правил в технике ведения мяча - пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – пропуск обводки одной из стоек +5 с; – выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – непопадание в кольцо +5 с; – невыполнение задания +180 с</p>
-----------------	---	--	--	---



