

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ 2019–2020  
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Девочки и мальчики  
(5–6 классы)**

**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 сменам 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 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 из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

### **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:**

1. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из двух кувырков вперёд).
2. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1–2 м.
3. Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
4. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 2–3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.

### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша. 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 60 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

## **ТЕХНОЛОГИЯ**

### **оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий» Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2019–2020 уч. г.**

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

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

$X_i$  – зачётный балл участника;  $K$  – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту);  $N_i$  – результат участника в испытании;  $M$  – лучший результат в испытании. Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 166,5$  сек. (личный результат участника),  $M = 115,0$  сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $X_i = 40 \cdot 115,0 / 166,5$ ,  $X_i = 27,6$ . Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Итоги муниципального этапа олимпиады подводятся в общем зачёте по данному месту проведения практического тура олимпиады среди участников соответствующего пола и класса. «Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему. Пересчёт результатов в «зачётные» баллы производится автоматизировано. Для расчёта «зачётных» баллов в испытании «Полоса препятствий» лучшим результатом считается лучший результат по данному месту проведения практического тура олимпиады для соответствующего пола и класса.

### **ЗАДАНИЕ 1. Кувырок вперёд**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Необходимо выполнить кувырок вперёд.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить один кувырок вперёд.

**ШТРАФЫ:**

1. за выход за пределы мата + 3 сек;
2. за невыполнение кувырка + 5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки через скакалку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** размеченный квадрат 1.5x1.5 м на жесткой поверхности, гимнастическая скакалка.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед;

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя количество прыжков до 5-ти.
2. После выполнения задания скакалку необходимо оставить в размеченном квадрате

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Участник не выполнил положенное количество прыжков +5 секунд.
2. Участник не оставил скакалку в зоне квадрата +5 секунд.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 4 конуса высотой 35 см.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание стоящего конуса №1 с правой стороны, конуса № 2 с левой, конуса №3 с правой стороны, конуса № 4 с левой.

**ШТРАФЫ:**

1. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 5 сек за каждое
2. Участник задел конус во время оббегания либо сбил его - +5 сек (за каждое касание / сбивание).
3. Невыполнение задания - + 60 сек

### **ЗАДАНИЕ 4. Отжимание от платформы**

Исходное положение-упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Зона для «отжимания» 3х2 метра на жесткой поверхности.

**ЗАДАНИЕ:** Выполнить отжимание юноши-5 раз, девушки-5

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Не правильно выполненное упражнение судьёй не засчитывается.
2. Каждый не выполненный «раз» это 5 секунд штрафа.

#### **ЗАДАНИЕ 5. «Бросок мяча в цель»**

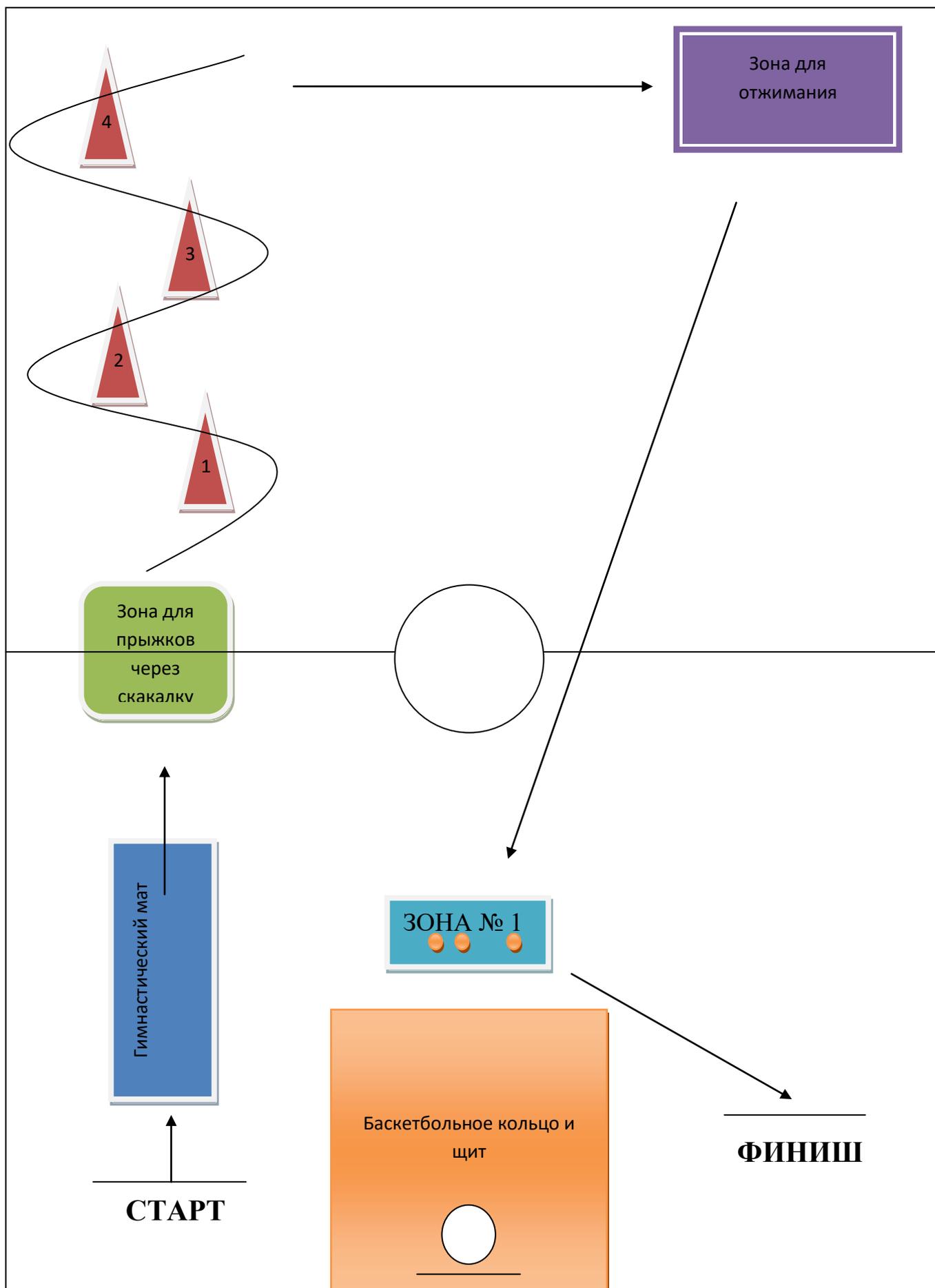
**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Необходимо выполнить метание 3 теннисными мячами в цель по очереди.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить метание мяча в цель из зоны № 1 (1,5 м на 1 м) с расстояния 7 м любым способом.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель - +5 сек
2. За пересечение ограничительной линии ногой во время метания - +5 сек
3. Невыполнение задания - +60 сек

# СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ 2019–2020  
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Девушки и юноши  
(7–8 классы)

Девушки и юноши  
(9–11 классы)

**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 сменам 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 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.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.  
2019–2020 уч. г. Муниципальный этап. 7 – 8 классы, 9 – 11 классы

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 всей полосы препятствий:**

1. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из двух кувырков вперёд).
2. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1–2 м.
3. Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
4. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 2–3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.

#### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша. 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 60 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

## ТЕХНОЛОГИЯ

### оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий»

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

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

$X_i$  – зачётный балл участника;  $K$  – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту);  $N_i$  – результат участника в испытании;  $M$  – лучший результат в испытании. Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 166,5$  сек. (личный результат участника),  $M = 115,0$  сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $X_i = 40 \cdot 115,0 / 166,5$ ,  $X_i = 27,6$ . Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Итоги муниципального этапа олимпиады подводятся в общем зачёте по данному месту проведения практического тура олимпиады среди участников соответствующего пола и класса. «Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему. Пересчёт результатов в «зачётные» баллы производится автоматизировано. Для расчёта «зачётных» баллов в испытании «Полоса препятствий» лучшим результатом считается лучший результат по данному месту проведения практического тура олимпиады для соответствующего пола и класса.

### ЗАДАНИЕ 1. Кувырок в перёд

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Необходимо выполнить два кувырка вперёд.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить два кувырка вперёд без неоправданных пауз и потери темпа

**ШТРАФЫ:**

1. за каждую потерю равновесия и выход за пределы мата + 3 сек;
2. за невыполнение одного из кувырков + 5 сек.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.  
2019–2020 уч. г. Муниципальный этап. 7 – 8 классы, 9 – 11 классы

## **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки через скакалку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** размеченный квадрат 1.5x1.5 м на жесткой поверхности, гимнастическая скакалка.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед (7-8 классы);  
выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед, 5 прыжков,  
вращая скакалку назад (9-11 классы)

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя количество прыжков до 5-ти.
2. Выполнив 5 прыжков вперед, необходимо остановиться и начать прыжки назад. Задание можно начать с прыжков, вращая скакалку назад для 9-11 классов.
3. После выполнения задания скакалку необходимо оставить в размеченном квадрате

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Участник не выполнил положенное количество прыжков +5 секунд.
2. Участник не оставил скакалку в зоне квадрата +5 секунд.

## **ЗАДАНИЕ 3. «Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 4 конуса высотой 35 см.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание стоящего конуса №1 с правой стороны, конуса № 2 с левой, конуса №3 с правой стороны, конуса № 4 с левой.

**ШТРАФЫ:**

1. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 5 сек за каждое
2. Участник задел конус во время оббегания либо сбил его - +5 сек (за каждое касание / сбивание).
3. Невыполнение задания - + 60 сек

## **ЗАДАНИЕ 4. Отжимание от платформы**

Исходное положение-упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Зона для «отжимания» 3x2 метра на жесткой поверхности.

**ЗАДАНИЕ:** Выполнить отжимание юноши-10 раз, девушки-5

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.  
2019–2020 уч. г. Муниципальный этап. 7 – 8 классы, 9 – 11 классы

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Не правильно выполненное упражнение судьёй не засчитывается.
2. Каждый не выполненный «раз» это 5 секунд штрафа.

**ЗАДАНИЕ 5. «Бросок мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Необходимо выполнить метание 3 теннисными мячами в цель по очереди.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить метание мяча в цель с расстояния 12 м любым способом.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель - +5 сек
2. За пересечение ограничительной линии ногой во время метания - +5 сек
3. Невыполнение задания - +60 сек

# СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

