

УТВЕРЖДАЮ

Начальник главного управления
образования Гродненского
облисполкома

Р.Ю.Абрамчик

03.05.2021



**Олимпиадные задания
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II
ступени образования
2020/2021 уч.г.
Практический тур
Полоса препятствий (с элементами спортивных игр)
V - VI классы
(девочки и мальчики)
VII - VIII классы
(девочки и мальчики)**

Методические указания к выполнению испытания:

1. Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1-2, рисунок 1,2).
2. Каждый участник должен быть в спортивной форме и обуви (кроссовки, кеды).
3. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.
4. Для проведения испытания участники распределяются по жребию. Участник заходит в спортивный зал строго по жребию.
5. Участник опоздавший к началу выполнения заданий отстраняется полностью от выполнения полосы препятствий.
6. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал 24 x 12 метров, см. примерную схему, рисунок 1,2).
7. Прохождение каждого испытания оценивается членами жюри.
8. До начала выполнения комплексного задания участник самостоятельно проводит разминку в спортивном зале (приспособленном помещении).
9. Если участник не выполнил одно из заданий полосы препятствий, он получает 0 баллов (%) за данное упражнение.
10. Каждое упражнение оценивается в 10 баллов (%).

Комплексное упражнение для V-VI классов включает в себя:

- Задание 1. Челночный бег 4х9м
- Задание 2. 30 передач в баскетболе
- Задание 3. Бросок набивного мяча
- Задание 4. Прыжок в длину с места
- Задание 5. Броски мяча по воротам
- Задание 6. Прыжки на скакалке 30 сек
- Задание 7. «Футбольная змейка»

Комплексное упражнение для VII-VIII классов включает в себя:

- Задание 1. Челночный бег 4х9м
- Задание 2. 20 передач в волейболе
- Задание 3. Бросок набивного мяча
- Задание 4. Прыжок в длину с места
- Задание 5. Баскетбольная комбинация
- Задание 6. Прыжки на скакалке 60 сек
- Задание 7. «Футбольная змейка»

Инвентарь и оборудование

Баскетбольная площадка с разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний (согласно примерной схеме - рисунок 1,2,3). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Оборудование:

- конусы - 10 шт.;
- секундомер - 5 шт.;
- свисток - 5 шт.;
- по 1 баскетбольному мячу (размер 5 для участников 5-6 классов, размер 6 для девочек 7-8 классов, размер 7 для мальчиков 7-8 классов);
- 1 минифутбольный (футзальный) мяч (размер 4);
- 4 гандбольных мяча (размер 2);
- 1 волейбольный мяч;
- измерительная рулетка – 10 м (1 шт);
- измерительная рулетка – 3 м (1 шт);
- баскетбольный щит с кольцом;
- гандбольные ворота 200 х 300;
- короткая скакалка - 2 шт.;
- туристический коврик - 1 шт.;
- набивной мяч 1 кг. – 1 шт.
- фал туристический, для разметки гандбольных ворот (12 – 15 м).

Таблица 1. Комплексное упражнение для учащихся V-VI классов

№ задания	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и методические указания	Методика оценки, ошибки
1.	Челночный бег 4х9м.	Участнику предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" участник подходит к линии старта и принимает положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 х 50 х 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" участник бежит к лицевой линии, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладет на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берёт второй брусок, разворачивается, бежит, пересекают линию финиша бруском в руках.	Секундомер, флажок, 2 бруска 50 х 50 х 100 мм	Время выполнения фиксируется с точностью до 0,01 сек. В зачет идет лучшая попытка. Фальстарт – фиксируется как выполнение попытки.
2.	30 передач б/б мяча в стенку	Участник стоит на линии старта (2,5 м от стенки). По команде члена жюри выполняет передачу и ловлю мяча в стенку двумя руками от груди.	Баскетбольный мяч, 2 конуса, линия старта 2,5 м от стены., секундомер.	Учитывается время, затраченное на выполнение 30 передач (с точностью до 0,01 сек). Передачи считает судья вслух. Нарушения: передача не засчитывается, если участник заступил за линию. При потере мяча участник может подобрать его и продолжить выполнение упражнения, время не останавливается.
3.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками	Выполняется из исходного положения "сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии". Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-	Используется мяч весом 1 кг.	Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из

		вверх.		трех попыток.
4.	Прыжок в длину с места	Выполняется в спортивном зале одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки без обуви. Каждый участник выполняет 3 попытки подряд. Прыжок в длину с места фиксируется с точностью до 1 см.	Измерительная рулетка, мел. Измеряется каждая попытка.	В протокол вносятся все 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступание за линию прыжка, дополнительные прыжки перед толчком двумя ногами. Отталкивание строго одновременно толчком двух ног.
5.	Броски гандбольного мяча	Броски по воротам с места, расстояние 7 м. За каждое попадание начисляются баллы согласно рис.3.	Гандбольный мяч – 4шт., ворота 300x200	Не попадание в створ ворот – штраф 2 балла
6.	Прыжки на короткой скакалке 30 сек	Выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки–утяжелители.	Короткая скакалка, секундомер	При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 секунд.
7.	Обводка стоек минифутбольным мячом и остановка мяча в ограниченной зоне (1x1м), расположенной на линии старта	Участник находится на линии старта с мячом, по команде (свистку) члена жюри выполняет обводку 3-х стоек справа и слева, затем обратно. После обводки делает остановку мяча.	Миниф/б мяч, 3 стойки (конуса), свисток, секундомер.	Участник выполняет 1 попытку, учитывается время, затраченное на выполнение упражнения (с точностью до 0,01 сек). Попытка не засчитывается: если участник не обошел все стойки. Штрафное время: за каждое касание стойки, выход мяча за боковую (лицевую) линии площадки, не остановка мяча в ограниченной зоне – штраф 2 сек. за каждое нарушение

Таблица 2. Комплексное упражнение для учащихся VII-VIII классов

№ задания	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и методические указания	Методика оценки
1.	Челночный бег 4х9м.	Участнику предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" участник подходит к линии старта и принимает положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 х 50 х 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" участник бежит к лицевой линии, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладет на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берёт второй брусок, разворачивается, бежит, пересекают линию финиша бруском в руках.	Секундомер, флажок, 2 бруска 50 х 50 х 100 мм	Время выполнения фиксируется с точностью до 0,01 сек. В зачет идет лучшая попытка. Фальстарт – фиксируется как выполнение попытки.
2.	20 передач в волейболе	Участник становится с волейбольным мячом на линии (2 м), по команде члена жюри выполняет передачи мяча в стенку (верхняя/ нижняя), выше горизонтальной линии – 2,24м. Член жюри считает 20 передач вслух. Условие – необходимо выполнить 20 передач любым способом выполнения.	Свисток, секундомер.	За каждую невыполненную передачу, заступ за линию – штрафное время 3 сек. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.
3.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками	Выполняется из исходного положения "сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии". Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх.	Используется мяч весом 1 кг.	Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
4.	Прыжок в длину с места	Выполняется в спортивном зале одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки без обуви. Каждый участник выполняет 3 попытки подряд. Прыжок в длину с места фиксируется с точностью до 1 см.	Измерительная рулетка, мел. Измеряется каждая попытка.	В протокол вносятся все 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступание за линию прыжка, дополнительные прыжки

				перед толчком двумя ногами. Отталкивание строго одновременно толчком двух ног.
5.	Баскетбольный комплекс	Участник подходит к линии штрафного броска. По команде члена жюри выполняет бросок по кольцу. Подбирает мяч, выполняет ведение в правую (левую) стороны, обводит стойку 1, затем 2, выполняет бросок по кольцу удобным способом.	Мяч 6 размер, 2 конуса (обязательное соблюдение разметки штрафной зоны – рисунок 2).	При непопадании в кольцо, двойное ведение, пробежка– штраф 2 сек. за каждое нарушение. За попадание – бонус минус 2 сек. за каждое попадание.
6.	Прыжки на короткой скакалке 60 сек	Выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки–утяжелители.	Короткая скакалка, секундомер	При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 60 секунд.
7.	Обводка стоек минифутбольным мячом и остановка мяча в ограниченной зоне (1x1м), расположенной на линии старта	Участник находится на линии старта с мячом, по команде (свистку) члена жюри выполняет обводку 3-х стоек справа и слева, затем обратно. После обводки делает остановку мяча.	Миниф/б мяч, 3 стойки (конуса), свисток, секундомер.	Участник выполняет 1 попытку, учитывается время, затраченное на выполнение упражнения (с точностью до 0,01 сек). Попытка не засчитывается: если участник не обежал все стойки. Штрафное время: за каждое касание стойки, выход мяча за боковую (лицевую) линии площадки, не остановка мяча в ограниченной зоне – штраф 2 сек. за каждое нарушение

Рисунок 2. Примерное расположение станций для выполнения комплексного задания II тура олимпиады VII – VIII классы

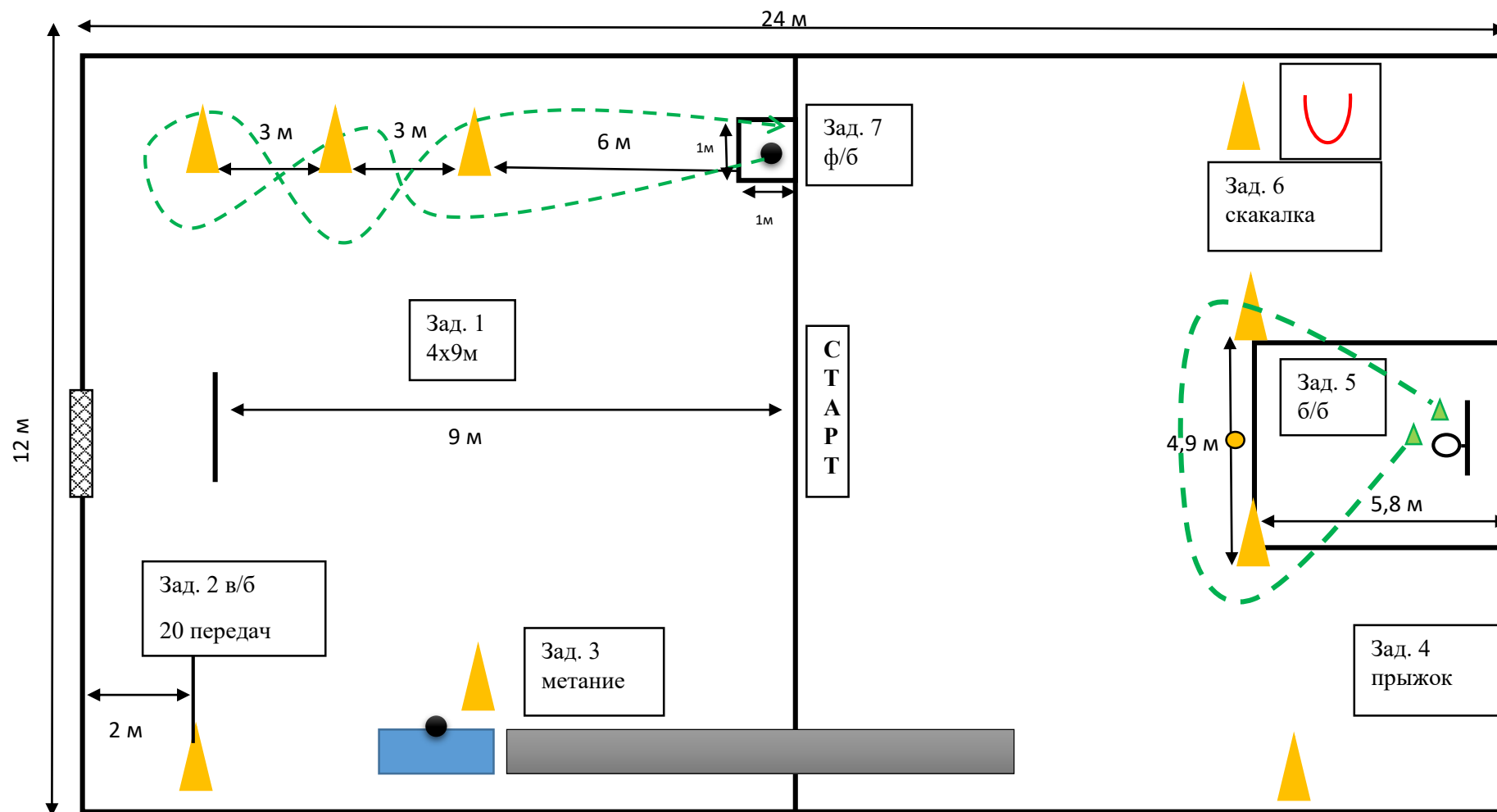


Рисунок 3. Разметка зон гандбольных ворот

