

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
Практический тур
Максимальное количество баллов – **80**

Задание 1. Легкая атлетика
«Прыжок в длину с места» в (см.):
Максимальное количество баллов - **40**

Описание выполнения задания:

Участник встает к линии старта. Прыжок выполняется из исходного положения стоя лицом в сектор прыжка, не наступая на контрольную линию одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук и с приземлением на обе ноги одновременно. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания поверхности сектора приземления любой частью тела. Тест характеризует скоростно-силовой потенциал.

Полученный результат переводится в балл, который определяется по таблице №1.

Ошибки: в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых вовремя прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- выполнении прыжка без команды судьи.

Таблица №1

Вид	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов	0 баллов
Прыжок в длину с места (мальчики)	180 и более	179-160	159-150	149-139	138 и менее
Прыжок в длину с места (девочки)	165 и более	164-146	145-135	134-124	123 и менее

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ**Задание 2. Прикладная физическая культура**
«Полоса препятствия»**Максимальное количество баллов - 40***Описание выполнения задания:*

Участник встает к линии старта. По команде: «Марш!», (включается секундомер) и участник начинает последовательно выполнять этапы перебегая от одного к другому:

1 этап: «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**Условия выполнения:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (резиновое покрытие), выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» (кубика), высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий:

5 класс – юноши - 7 раз, девушки - 5 раз

6 класс - юноши - 10 раз, девушки - 8 раз

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы, кубика);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

Штрафные баллы:

За невыполнение этапа начисляется дополнительное время к общему времени испытания + 30 сек.

2 этап: «Прыжок в длину с места»**Условия выполнения:**

1. линия старта (фишка ориентир) - линия отталкивания; зона приземления с контрольной разметкой (за линию).

2. выполнить прыжок в длину с места (диапазон 1 метр) - участник может, прыгнуть отталкиваясь одной ногой и приземлиться на одну или две ноги. А также, участник может оттолкнуться двумя ногами и приземлиться на две или одну ногу.

Ошибки:

- заступ при отталкивании;

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

- приземление ближе указанных линий;
- касание за ограничительные линии любой частью тела.

Штрафные баллы:

1. Приземление ближе указанных линий + 5 сек.
2. Невыполнение задания + 30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела + 5 сек.

3 этап: «Акробатика»

Условия выполнения:

1. Выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд на дорожке, состоящей из двух-трёх гимнастических матов;
2. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии;
3. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

Ошибки:

- неправильно выполнен кувырок по технике выполнения.

Штрафные баллы:

1. Невыполнение задания + 30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 сек.

4 этап: «Бег по бревну»

Условия выполнения:

1. Гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;
2. Максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке);
3. Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

Ошибки:

- не сохранил динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры;
- движение по бревну участник начал не в зоне и закончил раньше конечной отметки.

Штрафные баллы:

1. Начало движения по бревну после первой отметки + 5 сек;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки + 5 сек;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) + 5 сек;
4. Невыполнение задания +30 сек.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

5 этап: «Прыжки через скакалку»

Условия выполнения:

1. Квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой (гимнастическая скакалка);
2. Выполнить 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, затем участник должен остановиться и начать 5 прыжков, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад;
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат;
4. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до пяти.

Штрафные баллы:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков + 5 сек. (за каждый прыжок);
2. Участник не оставил скакалку в квадрате + 5сек;
3. Невыполнение задания + 30 сек.

6 этап: «Метание мяча в цель»

Условия выполнения:

Участник выполняет поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска баскетбольной площадки.

Штрафные баллы:

1. Непопадание в баскетбольный щит + 5 сек. (за каждое);
2. Заступ за линию броска + 5 сек. (за каждое);
3. Невыполнение задания + 30 сек.

7 этап: «Перенос набивных мячей»

Условия выполнения:

Участнику необходимо перенести поочередно 3 набивных мяча весом (1 кг.) в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

Штрафные баллы:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча + 5 сек. (за каждый мяч);
3. Невыполнение задания + 30 сек.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

8 этап: «Бег змейкой»

Условия выполнения:

1. 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м;
2. Выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

Штрафные баллы:

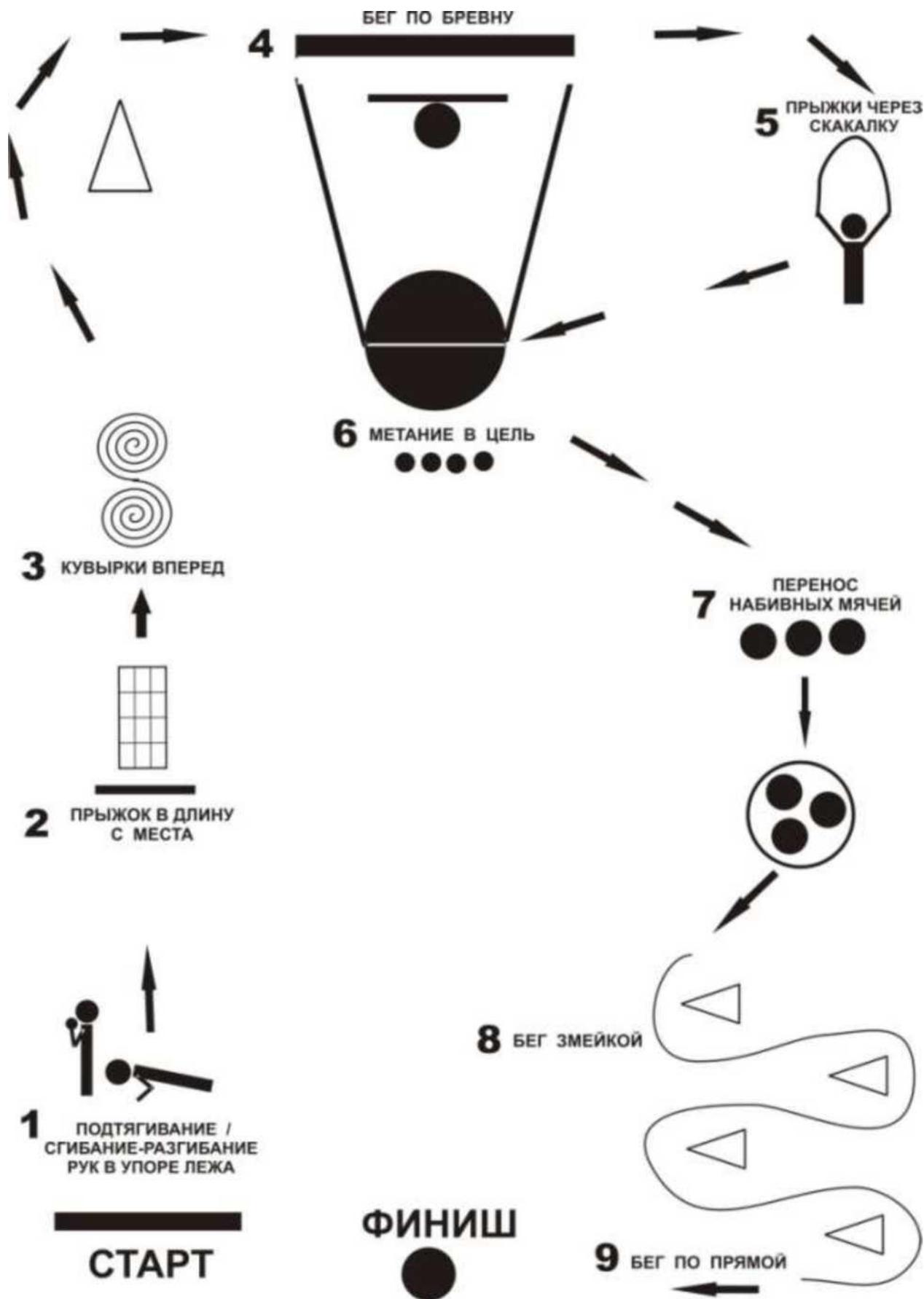
1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. (за каждое);
2. Касание стоек + 5 сек. за каждое касание (за каждое);
3. Невыполнение задания + 30 сек.

9 этап: «Бег по прямой к финишу»

Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

Схему задания «Полоса препятствий», смотрите ниже.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-6 КЛАССЫ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

Результаты всех участников по прикладной физической культуре «Полоса препятствия» ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время - 1-е место, худшее последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные "зачетные" баллы (в данном случае - 40 баллов); остальным - меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачетные» баллы по практическому заданию, будет представлена ниже.

Расчет «зачетных» баллов участника по полосе препятствия проводится по формуле (1), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

формула (1):

$$X = \frac{K * M}{N}$$

где X – «зачетный» бал участника;

K – максимально возможный «зачетный» бал в конкретном задании (по регламенту);

N – результат участника в конкретном задании (время выполнения);

M – лучший результат в конкретном задании (время участника, занявшего 1е место).

Например, при N = 53,7с (личный результат участника), M = 44,1с (наилучший результат из показанных в испытании) и K = 40 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\frac{40 \cdot 44,1}{53,7} = 32,84 \quad (б.)$$

Таким образом, за лучший результат в испытаниях по спортивным играм (в данном примере – 44,1 с) участник получает максимальный «зачетный» балл (в данном примере – 40).

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023/2024
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5–6 КЛАССЫ

Итоговый протокол
школьного этапа
всероссийской олимпиады школьников 2023/24 учебного года
по физической культуре
в 5-6 классах

Ф.И.О.	Теоретический тур	1. Практическое задание: прыжок в длину с места (см.)		2. Практическое задание: прикладная физическая культура (время):		Всего баллов	Рейтинг
		результат	балл	результат	балл		
	балл						