



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2022 – 2023 учебный год

4 класс

Регламент практических испытаний.

Практическая часть состоит из 2 испытаний: прыжок в длину с места, прохождение полосы препятствий.

1 испытание. Прыжок в длину с места проводится по правилам соревнований ВФСК ГТО.

2 испытание. Полоса препятствий состоит из заданий прикладной физической культуры: разновидности ходьбы, бега, простые прыжки, перелазание, переползание, упражнения в равновесии, метание, а также элементов акробатики и спортивных игр.

Участники – мальчики и девочки

Участники должны быть одеты в спортивную форму: футболку, шорты (брюки) и кроссовки. Использование украшений не допускается.

Порядок выступления

Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. Упражнение начинается со звукового сигнала судьи и одновременного включения секундомера.

Повторное выступление

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.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Разминка.

Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 60 секунд на одного участника.

Судьи.

1 судья – секретарь, фиксирующий в протоколе количество штрафных секунд и общее время выполнения задания. 1 судья – секундометрист, дающий старт, фиксирующий финиш, считающий количество ошибок и штрафное время, назначаемое за них, на всех этапах выступления, 1 судья для сбора инвентаря и подготовки к старту следующего участника.

Программа выступления.

Испытание состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из 8 двигательных заданий для обучающихся 4 классов, требующих выполнения двигательных действий прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей с учетом времени.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды. За каждую допущенную ошибку в каждом задании добавляется 2 секунды и фиксируется в протоколе. Окончательный результат (балл) определяется обратно-пропорционально рангу участника.

Необходимое оборудование:

1. Контрольное упражнение выполняется на половине волейбольной площадки.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Мини-футбольный мяч – 2 шт.
4. Баскетбольный мяч – 1 шт.
5. Теннисный мяч – 2 шт.
6. Маркировочный инвентарь: мел, скотч, маркерная лента и т.д.
7. Стойки или конусы – 10 шт.
8. Гимнастическая скамейка длина 2 м – 1 шт. Если скамейка длиннее – ограничить длину 2 м маркировочной лентой.
9. Гимнастический мат – 1 шт.
10. Гимнастический обруч – 3 шт. диаметром 90 см пластмассовый.
11. Скакалка гимнастическая – 1 шт.
12. Рулетка.

Программа испытаний 1 «Прыжок в длину с места»

ВИДЕОСЪЕМКА

Испытание 1. Прыжок в длину с места проводится по правилам соревнований ВФСК ГТО. Видеосъемка обязательна и голосовая фиксация судьи лучшего результата участника. Протокол испытания заполняется судьей, сканируется и отправляется на адрес электронной почты до 31.01.2023 г. Испытание проводится после предварительной разминки 10-15 минут.

Программа испытаний 2 «Полоса препятствий»

ОБЗОРНАЯ ВИДЕОСЪЕМКА

Судья включает секундомер на старте и выключает на финише, демонстрируя время на камеру. Все расстояния отмечаются разметкой. Задание выполняется по периметру волейбольной площадки. Протокол испытания заполняется судьей, сканируется и отправляется на адрес электронной почты.

ЗАДАНИЕ 1.

«ВЕДЕНИЕ ДВУХ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ НОГАМИ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: на линии СТАРТА (от угла волейбольной площадки) в стартовом коридоре шириной 1 м, обозначенном маркерной лентой, лежат 2 мини-футбольных мяча. По прямой на расстоянии 1 м друг от друга стоят 3 конуса.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение двух мини-футбольных мячей ногами, обводя конусы «восьмеркой», остановить их в обруче, лежащем по прямой в 1 м от последнего конуса.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- задевание конуса;
- выкатывание мяча из обруча;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 2.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: за обручем по продолжающейся прямой линии стоит гимнастическая скамейка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков на двух ногах через скамейку длиной 2 м из И.П. стойка левым (правым) боком. Если скамейка длиннее, отметить маркировочной лентой окончание 2-х метров. Выполнять прыжки до пересечения отметки 2 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей.

Ошибки:

- выполнение меньшего количества прыжков;
- выполнение прыжков не до конца скамейки (2 –х метровой отметки), завершение задания бегом;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 3.

«ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ В УПОРЕ ЛЕЖА, НОГИ НА СКАМЕЙКЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: по окончании прыжков опуститься в упор лежа, ноги на скамейке (опора на носки) на отметке 2 м, переставляя поочередно руки и ноги дойти до противоположного конца скамейки.

ЗАДАНИЕ: передвижение в упоре лежа, ноги на скамейке в направлении обратном прыжкам. Выполнить до конца скамейки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей.

Ошибки:

- касание пола любыми частями тела;
- скрестные движения руками или ногами;

- выполнение не до конца скамейки;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 4.

«ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ В ПРИСЕДЕ С ВЕДЕНИЕМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: в корзине лежит баскетбольный мяч. Взять мяч и принять положение полного приседа в начале скамейки, мяч в правой (левой) руке.

ЗАДАНИЕ: ходьба в приседе с ведением баскетбольного мяча правой (левой) рукой справа (слева) от скамейки. Выполнить в длину 2 м. Сойти со скамейки, положить мяч в обруч, касающийся скамейки слева от двухметровой отметки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- не с начала скамейки;
- касание пола любыми частями тела;
- неполный присед;
- выполнение не до конца скамейки.

ЗАДАНИЕ 5.

«ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ НА 90°»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: в этом же обруче лежит скакалка. Взять скакалку.

ЗАДАНИЕ: выйти из обруча в сторону гимнастического мата и выполнить 4 прыжка на двух ногах с поворотом каждого прыжка на 90° (итого на 360°). Положить скакалку в обруч.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- недоворот в прыжках;
- поворот без прыжков;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 6.

«КУВЫРОК ВПЕРЕД»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: с другой стороны обруча, перпендикулярно скамейке лежит гимнастический мат (размер 1м*2) м на расстоянии 2 м от обруча.

ЗАДАНИЕ: выполнить кувырок вперед в упор стоя на одном колене.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки не фиксируются.

ЗАДАНИЕ 7. МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия броска находится на краю гимнастического мата 4 м от горизонтальной цели (гимнастический обруч). Мячи лежат в углах мата (или на мате на расстоянии 2 м от начала мата и 1 м друг друга).

ЗАДАНИЕ: из стойки на одном колене взять 2 мяча и выполнить поочередное метание 1 теннисного мяча правой и 1 мяча левой рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

Ошибки:

- выход за пределы линии броска;
- броски выполнены одной рукой, попадание не засчитывается + 2 штрафных секунды;
- непопадание в цель;
- опора одной рукой о пол;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 8.

«БЕГ ЗМЕЙКОЙ С ВЕДЕНИЕМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: из обруча задания №7 начать бег змейкой с ведением баскетбольного мяча до финишных ворот.

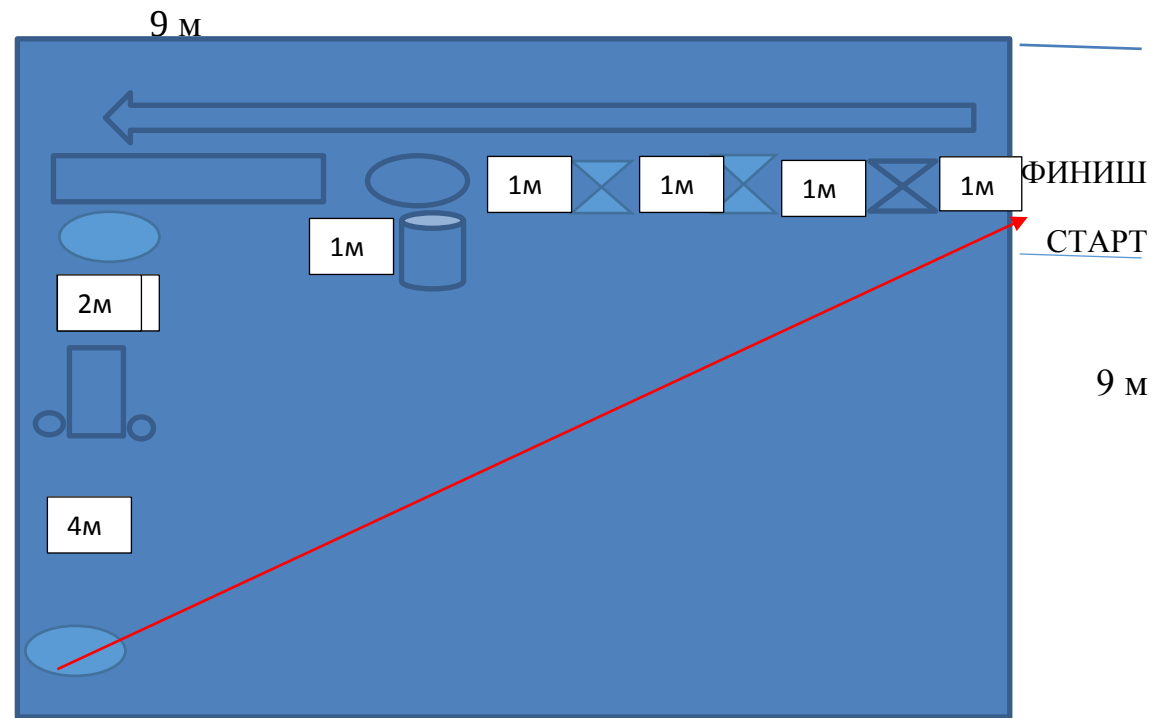
ЗАДАНИЕ: в беге обвести 4 конуса с ведением баскетбольного мяча одной (любой) рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 2 секунды к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 15 секунд.

Ошибки:

- пронос мяча;
- двойное ведение мяча;
- мяч завели не в финишные ворота.
- пробежка.

СХЕМА
«Полоса препятствий»



ПРОТОКОЛ

1 ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (девочки) 2023 г.

[illegible]

ПРОТОКОЛ

1 ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (мальчики) 2023 г.

[illegible]

ПРОТОКОЛ

2 ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (девочки) 2023 г.

[illegible]

ПРОТОКОЛ

2 ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (мальчики) 2023 г.

[illegible]