

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

2022

РЕГЛАМЕНТ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

4. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

5. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости.

6. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.

7. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

8. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с *идеально* возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

9. Каждый член жюри (судья) суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 1, вычитая их из 10,0 баллов.

10. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

11. Окончательная оценка является средним арифметическим оценок каждого члена жюри. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 0,3 балла.

12. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

13. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

14. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости элемента из базовой оценки (10,0 баллов).

15. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

16. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

Мальчики/юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колен.

Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Использование ювелирных украшений и часов (браслетов) не допускается.

17. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

18. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов) надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку, равную 0,5 балла.

Таблица 1. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более семи секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

ДЕВОЧКИ 5–6 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Из упора присев – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног (<i>обозначить</i>)	1,0
2.	Перекаат назад в стойку на лопатках – (<i>держатъ</i>) сгибаясь опуститься в положение лёжа на спине, руки вверх – согнуть руки и ноги.....	1,5
3.	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост (<i>держатъ</i>) – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,5
4.	Перекаат боком вправо (влево) в положение упора лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа на бёдрах (прогнувшись) – прыжком, упор присев	0,5
5.	Кувырок назад	1,0
6.	Встать – шагом вперёд равновесие на правой (левой) руки в стороны («ласточка») - <i>держатъ</i>	1,5
7.	Приставляя ногу – прыжок со меной согнутых ног вперёд («козлик»).....	1,0
8.	Из упора присев кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0+ 1,0
		10,0

МАЛЬЧИКИ 5–6 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»)	1,5
2.	Шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны (<i>держатъ</i>).....	1,5
3.	Приставляя ногу – упор присев – кувырок вперед -	1,0
4.	Кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног (<i>обозначить</i>).....	1,0
5.	Перекаат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках (<i>держатъ</i>) – перекаат вперед в упор присев.....	1,5
6.	Кувырок назад	1,0
	Кувырок назад	1,5
7.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0
		10,0

ДЕВУШКИ 7–8 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	1,0
2.	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») (держать) – приставить ногу	1,0
	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,5
3.	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх (обозначить).....	1,0+1,0
4.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (держать), сгибаясь опуститься в положение лежа на спине руки вверх – согнуть руки и ноги	1,0
5.	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост (держать) — поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать руки вверх	1,0
6.	Кувырок вперед	0,5
7.	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	1,0+1,0
		10,0

ЮНОШИ 7–8 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И. п. – основная стойка		
1.	Прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	1,0
2.	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») (держать)	1,5
3.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения	1,5
4.	Упор присев и силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать)	1,0
5.	Опуститься в упор присев, толчком двумя упор лёжа (обозначить), поворот направо (налево) кругом в упор лёжа сзади (обозначить).....	0,5+0,5
6.	Сед руки вверх - сед с наклоном вперёд руки вверх (держать) и кувырок назад в упор стоя ноги врозь руки в стороны – прыжком ноги вместе в основную стойку.....	0,5+1,0
7.	Из упора присев - кувырок вперёд	0,5
8.	Кувырок вперед - прыжок с поворотом на 360 ⁰	1,0+1,0
		10,0

ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	1,0
2.	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») (<i>держать</i>) – приставить ногу	1,0
3.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения	1,5
4.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх (<i>обозначить</i>)	1,0
5.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (<i>держать</i>)	1,0
6.	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны (<i>держать</i>) - лечь на спину руки вверх согнуть руки и ноги	1,0
7.	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост (<i>держать</i>) — поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
8.	Кувырок вперед	0,5
9.	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0
		10,0

ЮНОШИ 9–11 КЛАССЫ

№	Элементы и соединения	Стоимость
И. п. – основная стойка		
1.	Прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	1,0
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения	1,5
3.	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») (<i>держать</i>) – приставить ногу	1,5
4.	Кувырок вперед - силой согнувшись стойка на голове и руках (<i>держать</i>)	0,5+1,0
5.	Опуститься в упор присев, толчком двумя упор лёжа (обозначить), поворот направо (налево) кругом в упор лёжа сзади (<i>обозначить</i>)	0,5
6.	Сед руки вверх - сед с наклоном вперёд ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног (<i>обозначить</i>)	0,5
7.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя ноги врозь руки в стороны – прыжком ноги вместе в основную стойку	0,5 +1,0
8.	Кувырок вперёд прыжком - прыжок с поворотом на 360° ..	1,0+1,0
		10,0

РЕГЛАМЕНТ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»)

Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

Использование украшений не допускается.

При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

Порядок выступления

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

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. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных заданий.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда мяч после броска участника коснется пола.

**ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»)
МАЛЬЧИКИ, ДЕВОЧКИ – 5-6 КЛАСС**

ЗАДАНИЕ 1.

«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – мальчики – 8 раз, девочки – 6 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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.

Ошибки (попытка НЕ засчитывается):

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

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (мальчики – 8 раз, девочки – 6 раз) или частичное выполнение задания + 60 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 5 гимнастических обручей (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,0 м, между 5 обручем и линией приземления – 1,0 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперед на двух ногах от линии отталкивания - по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательных координационных способностей

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки – конуса № 1 до линии штрафного броска баскетбольной площадки.

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 мяча для игры в большой теннис.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастической скамейке) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 5.

«Ведение мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, 3 фишки-конуса, установленные на равном расстоянии: ширина между стойками 2–3 м, длина – 1,0 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение мяча последовательно обводя стойки в следующем порядке: фишку-конус № 3 с правой стороны, фишку-конус № 4 с левой стороны, фишку-конус № 5(последнюю) с правой стороны. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, обводка выполняется дальней рукой от конуса.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость выполнения задания и техника ведения баскетбольного мяча.

ШТРАФ:

1. Каждое перешагивание через фишку-конус+ 3 с.

2. Обводка фишки-конуса ближней рукой + 3 с за каждое нарушение.
3. Нахождение мяча и участника с разных сторон от фишки-конуса + 3 с за каждое нарушение.
4. Каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание конуса) - + 3 с за каждое нарушение.
5. Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 6.

«Бросок баскетбольного мяча в кольцо»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: после обводки фишки-конуса № 5 участник продолжает ведение мяча в направлении баскетбольного мяча и выполняет бросок с места из-под кольца с любой стороны.

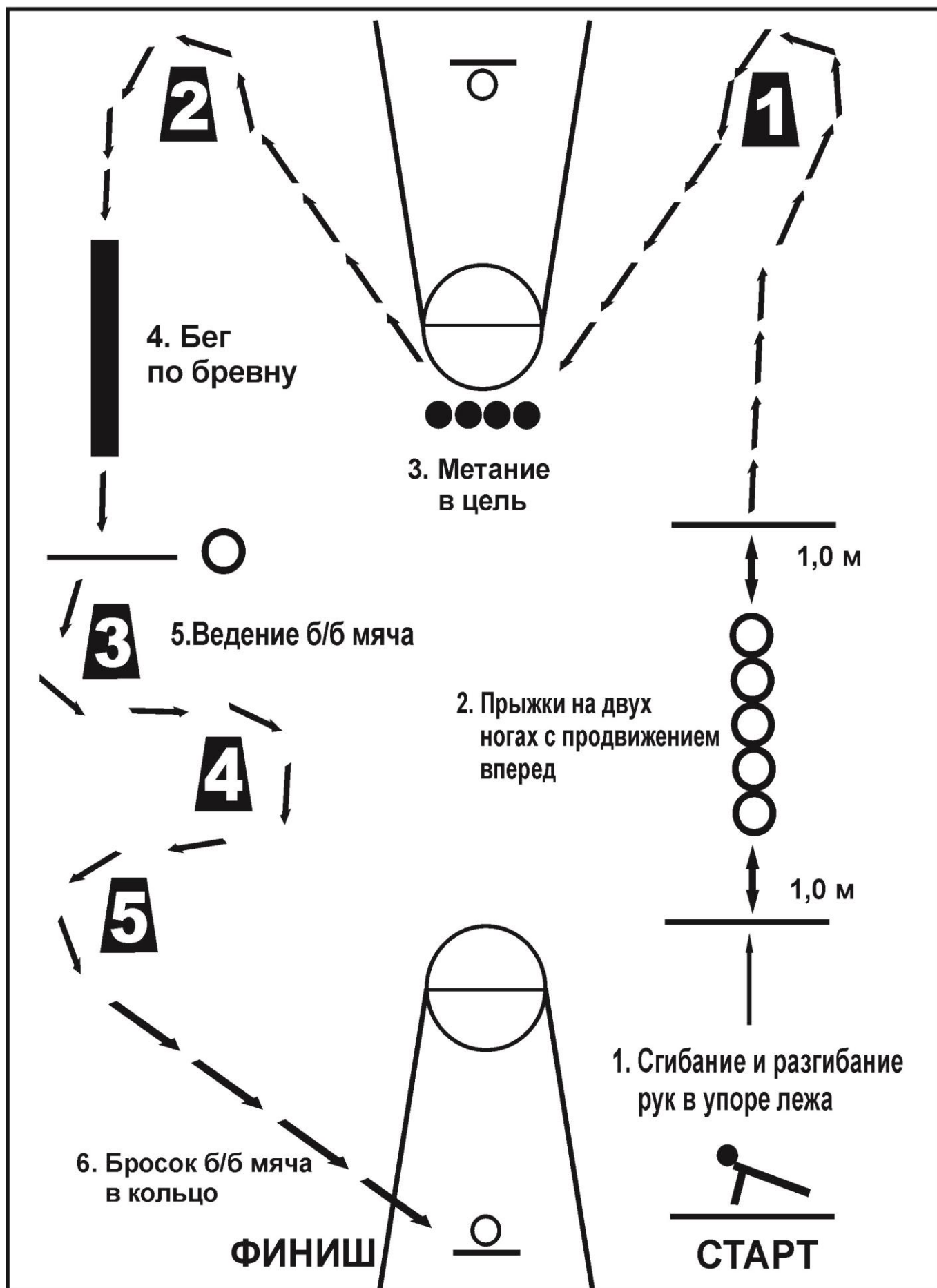
ШТРАФ:

1. Непопадание мяча в кольцо - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда мяч после броска участника коснется пола.

При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды (+60 с).

Схема полосы препятствий 5-6 класс



ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 7-8 КЛАСС

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 10 раз, девушки – 8 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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.

Ошибки (попытка НЕ засчитывается):

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

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) или частичное выполнение задания - + 60 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 4 гимнастических обруча (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом на расстоянии 1 м; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,5 м, между 4 обручем и линией приземления – 1,5 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперед на двух ногах от линии отталкивания - по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательных координационных способностей

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд юноши 3 кувырка вперед, девушки – 2 кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 1.

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

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 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 2

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения задания; три набивных мяча весом девушки 2 кг, юноши 3 кг; 1 обруч на расстоянии 5 метров от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 3 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

5. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.

6. Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
7. Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
8. Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя *общее* количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, 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.

ШТРАФ:

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.

ЗАДАНИЕ 7. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина - 4-5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание фишек–конусов с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
2. Касание фишек–конусов - + 5 с за каждое касание.
3. Каждое перешагивание через фишку-конус + 5 с.
4. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

9-11 КЛАСС ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 15 раз, девушки – 10 раз).

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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.

Ошибки (попытка НЕ засчитывается):

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

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) или частичное выполнение задания - + 60 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 4 гимнастических обруча (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом на расстоянии 1 м; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,5 м, между 4 обручем и линией приземления – 1,5 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперед на двух ногах от линии отталкивания - по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательных координационных способностей

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд юноши 3 кувырка вперед и один кувырок назад, девушки – 2 кувырка вперед и один кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

3. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

4. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.

2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.

3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.

4. Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 1.

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

9. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

10. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

11. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

12. Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 2

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три разметочных конуса; три набивных мяча весом девушки 3 кг, юноши 5 кг; линия начала выполнения задания; 1 обруч на расстоянии 5 метров от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 3 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

- 13.Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч) - +5 сек.
- 14.Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
- 15.Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
- 16.Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 8 прыжков, вращая скакалку вперёд и 8 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через короткую скакалку и уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя *общее* количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, 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.

ШТРАФ:

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.

ЗАДАНИЕ 7. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина - 4-5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

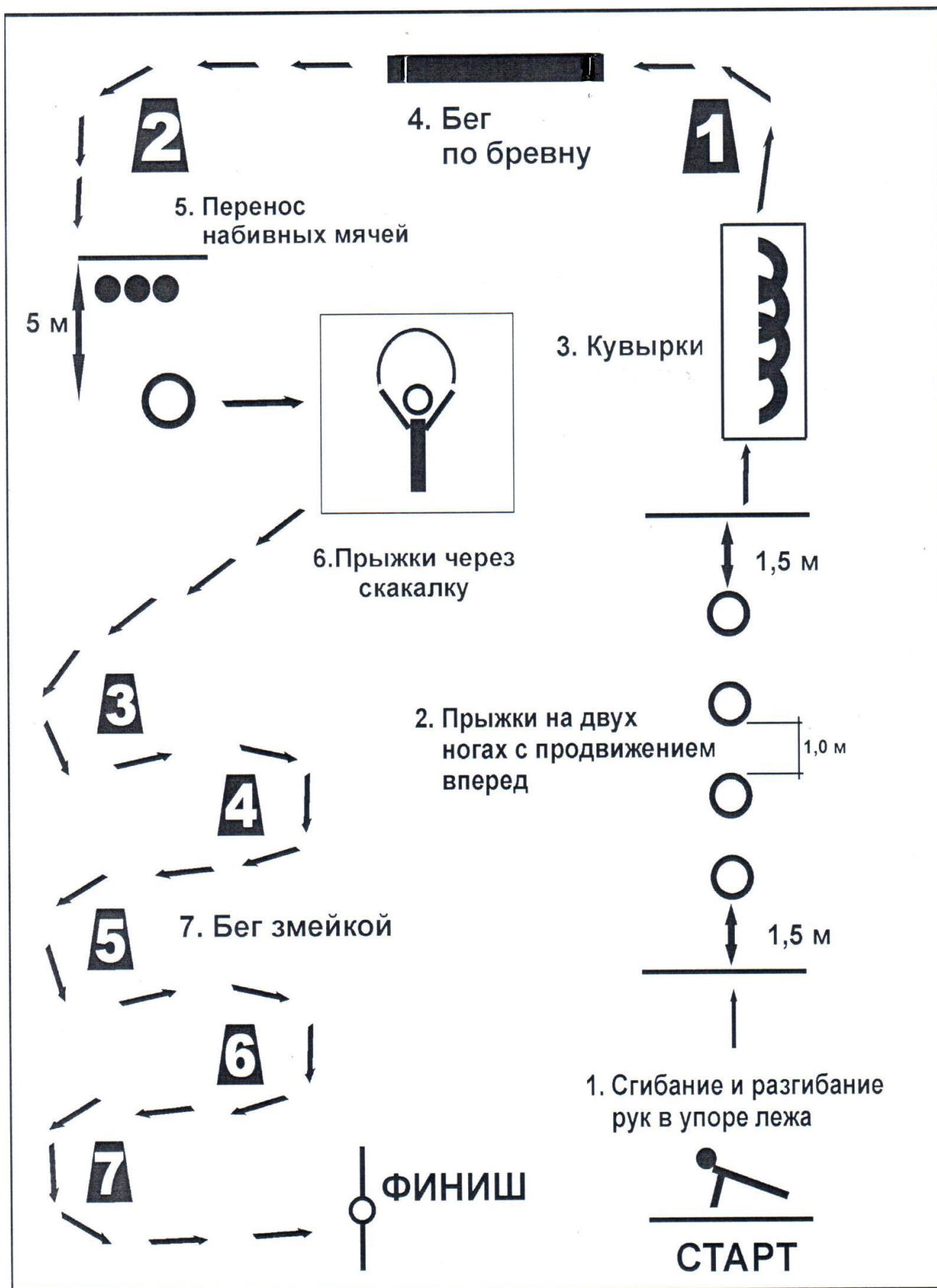
ШТРАФ:

5. Оббегание фишек–конусов с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
6. Касание фишек–конусов - + 5 с за каждое касание.
7. Каждое перешагивание через фишку-конус + 5 с.
8. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

**Схема практического испытания «Полоса препятствий»
7-8, 9-11 классы**



**РЕГЛАМЕНТ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ
7-8, 9-11 классы**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

2. Участники

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, 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.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка.

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад,

оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. 12 (двенадцать) фишек-ориентиров,

7.4. 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 6) и 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 7), баскетбольные корзины.

7.5. 4 (четыре) мяча для игры в мини-футбол.

7.6. Ворота для мини-футбола (ширина – 3 м, высота 2 м).

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Девушки и юноши – 7-8, 9-11 класс

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к футбольному мячу №1, выполняет ведение мяча к стойке №1 и обводит её с правой стороны дальней от стойки ногой. Далее участник ведет мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой любым способом из зоны удара №1. Далее участник перемещается к футбольному мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней от стойки ногой и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой любым способом.

Выполнив удар, участник перемещается к футбольному мячу №3, выполняет ведение мяча к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №3, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой

к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

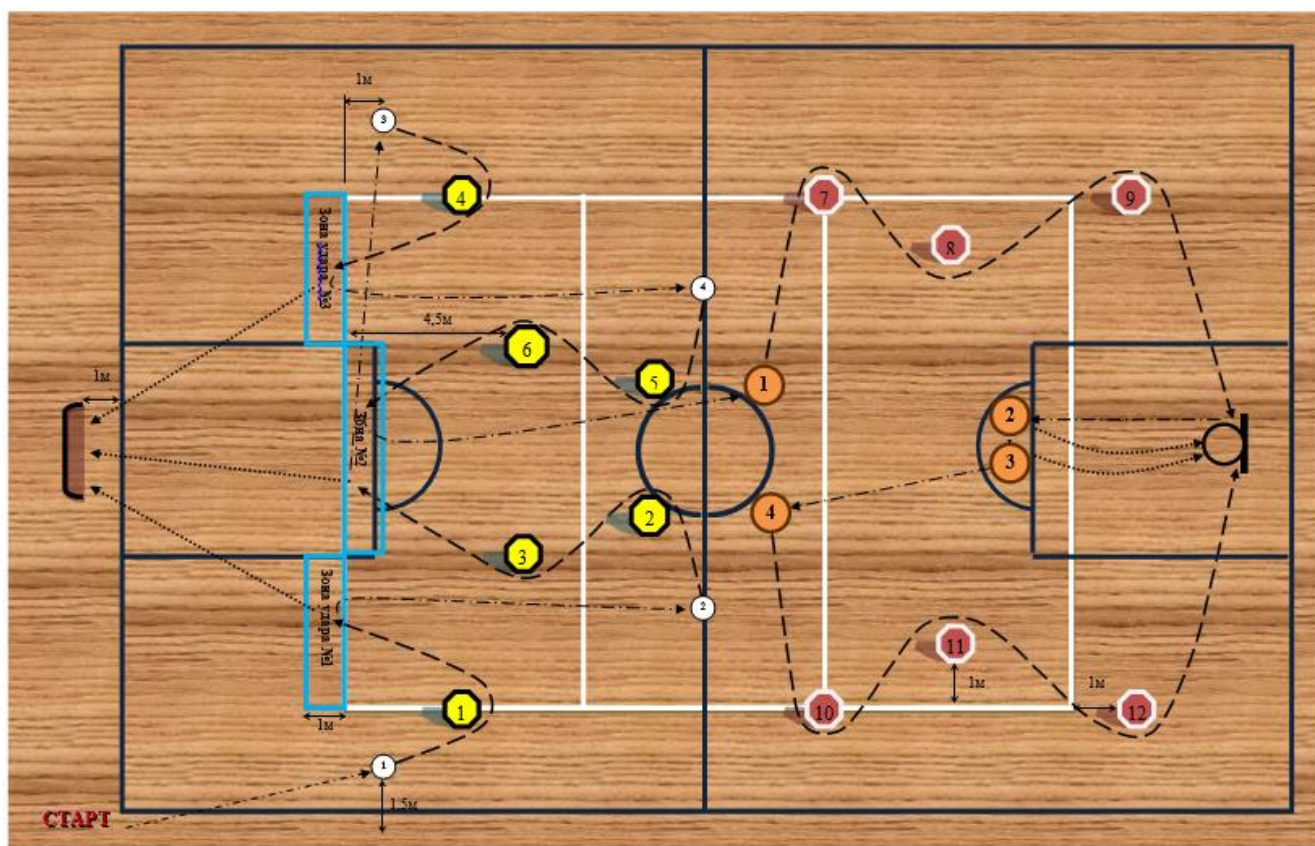
Футбол:

- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 3 сек.;

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячами + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами № 1, № 4 неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №6 не той рукой + 3сек.;
- выполнение передачи за контрольной линией + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;
- заступ за линию штрафного броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» *Девушки и юноши – 7-8, 9-11 класс*



Условные обозначения:

③ Мяч для игры в футбол

④ Мяч для игры в баскетбол

① Стойка для футбола

⑩ Стойка для баскетбола

Зона удара

Ворота для футбола

---> Ведение мяча

---> Перемещение без мяча

---> Полет мяча

Баскетбольное кольцо

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
МАЛЬЧИКИ/ ЮНОШИ 5-6; 7-8, 9-11 КЛАССЫ
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ 5-6; 7-8, 9-11 КЛАССЫ**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из: главного судьи по испытанию, судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены фамилия, имя и стартовый номер его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п. п. 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

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 ит.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.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Время выступления

6.1. Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

6.2. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

6.3. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки -5-6 класс – бег 800 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 800 м.

Девушки 7-8 класс - бег 1000 м.

Юноши 7-8 класс - бег 1000 м.

Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.

Юноши 9-11 класс - бег 1000 м.

При благоприятных погодных условиях рекомендуется проводить испытание на открытой спортивной площадке