

**Практические задания муниципального этапа олимпиады по
физической культуре 2019-2020 учебный год
ГИМНАСТИКА *Девушки и юноши 7-11 классов***

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») **2 секунды**. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**

ДЕВУШКИ

И. п. – ос.

1- шагом одной равновесие «ласточка»(держать)-выпрямиться руки вверх(**0,5 балла**)

2 -махом одной и толчком другой стойка на руках,(обозначить)-кувырок вперед.(**1,0 балл**)

3 - встать руки вверх и махом одной и толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.(**2,0 балла**)

4-приставляя правую (левую) поворот спиной к движению- шагом левой (правой) прыжок со сменой ног «ножницы»-шагом вперед наскок на две и прыжок вверх ноги врозь правой(левой) «разножка».(**2,0 балла**)

5-шагом левой влево- стойка ноги врозь руки вверх- наклоном назад «мост»(держать»(**1,0балл**)

6- поворот в упор присев-кувырок вперед в сед согнув ноги -сед углом руки в стороны(держать) (**1,0 балл**)

7-опустить ноги в сед с наклоном вперед –кувырок назад согнувшись в упор присев (**1,0 балл**) - кувырок вперед и прыжок прогнувшись ноги врозь(**1,5 балла**)

ЮНОШИ

И.п. – ос.

1 – шагом вперёд равновесие «ласточка» (держать)(1,0 балла)
выпрямиться руки вверх шагом вперёд стойка на руках (обозначить) и
кувырок вперёд, встать в стойку ноги врозь руки в стороны(1,0балл)

2 –наклон прогнувшись и силой согнувшись стойка на руках и
голове(держать) опуститься в упор лёжа – сед на пятках руки вперёд (1,5
балла)

3 –кувырок вперёд и прыжок с поворотом кругом в стойку руки вверх
(0,5балла)

4- махом одной толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги
врозь руки в стороны- поворотом направо (налево)упор присев (2,0 балла)

5- кувырок назад через стойку на руках- опуститься в упор стоя
согнувшись- выпрямиться в стойку руки в стороны(1,5 балла)

6- 1-2 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх в группировке в
темп кувырок вперёд (1,5 балла)

7-прыжок с поворотом на 360°(1,0балл)

Гимнастика Девочки 7-8 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – ос.	
1.	Прыжок с поворотом кругом - упор присев – кувырок назад - кувырок вперёд в присед на левую(правую) правая(левая) вперёд «пистолетик»	2,5
2.	- выпрямляя опорную ногу шагом вперёд, выпад руки в стороны - поворот плечом назад в стойку руки вверх – шагом левой(правой) равновесие «ласточка»(держать)	2,0
3.	- выпрямиться руки в стороны -шагом левой (правой) прыжок со сменой согнутых ног «козлик»-шагом вперёд присед руки вперёд	1,0
4.	- перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками о пол(держать)	1,5
5.	- сгибаясь лечь на спину «мост» (держать)	1,5
6.	- поворот в упор лёжа- упор присев	0,5
7.	- прыжок прогнувшись ноги врозь	1,0
Итого		10,0

Гимнастика
Мальчики 7-8 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – стойка руки в стороны	
1.	Шагом левой (правой)прыжок со сменой ног «ножницы»	1,0
2.	-шагом вперёд выпад руки в стороны – выпрямляя опорную равновесие «ласточка» (держать) выпрямиться	2,0
3.	2-3 шага разбега и толчком двух ног кувырок вперёд прыжком, в упор присев –кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках с опорой согнутыми руками за головой(держать)	3,0
4.	- перекатом вперёд – присед руки вперёд	0,5
5.	- стойка на руках и голове (держать)	2,0
6.	- опустится в упор присев	0,5
7.	-прыжок прогнувшись с поворотом кругом	1,0
Итого		10,0

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Юноши и девушки 9-11 классы

Практическое задание заключается в преодолении дистанции 5×10 метров с отягощением (набивной мяч 1 кг).

Участник по сигналу судьи начинает бег без мяча, преодолев первые 10 метров берёт мяч с линии и продолжает движение в обратном направлении, где кладет мяч за линию старта, без мяча преодолевает следующие 10 метров, берёт второй мяч и устремляется к линии старта, где кладет мяч рядом с первым и финиширует без мяча.

Мальчики и девочки 7-8 классы

Практическое задание заключается в преодолении дистанции 3×10 метров. Участник по сигналу судьи начинает бег, преодолев первые 10 метров, выполняет поворот, обозначив касание десятиметровой линии, любой частью тела, аналогично выполняется поворот у линии старта, затем участник финиширует.

Требования к оцениванию практического задания

Если участник **9-11** класса бросает мяч за линию старта или устанавливает его до линии, к его результату прибавляется **3 секунды**. В **7-8** классах **3 секунды** прибавляются, если участник выполнил поворот не коснувшись 10 метровой отметки или линии старта.

Требование к организаторам

Организаторы обязаны обеспечить безопасность финиширования участников.

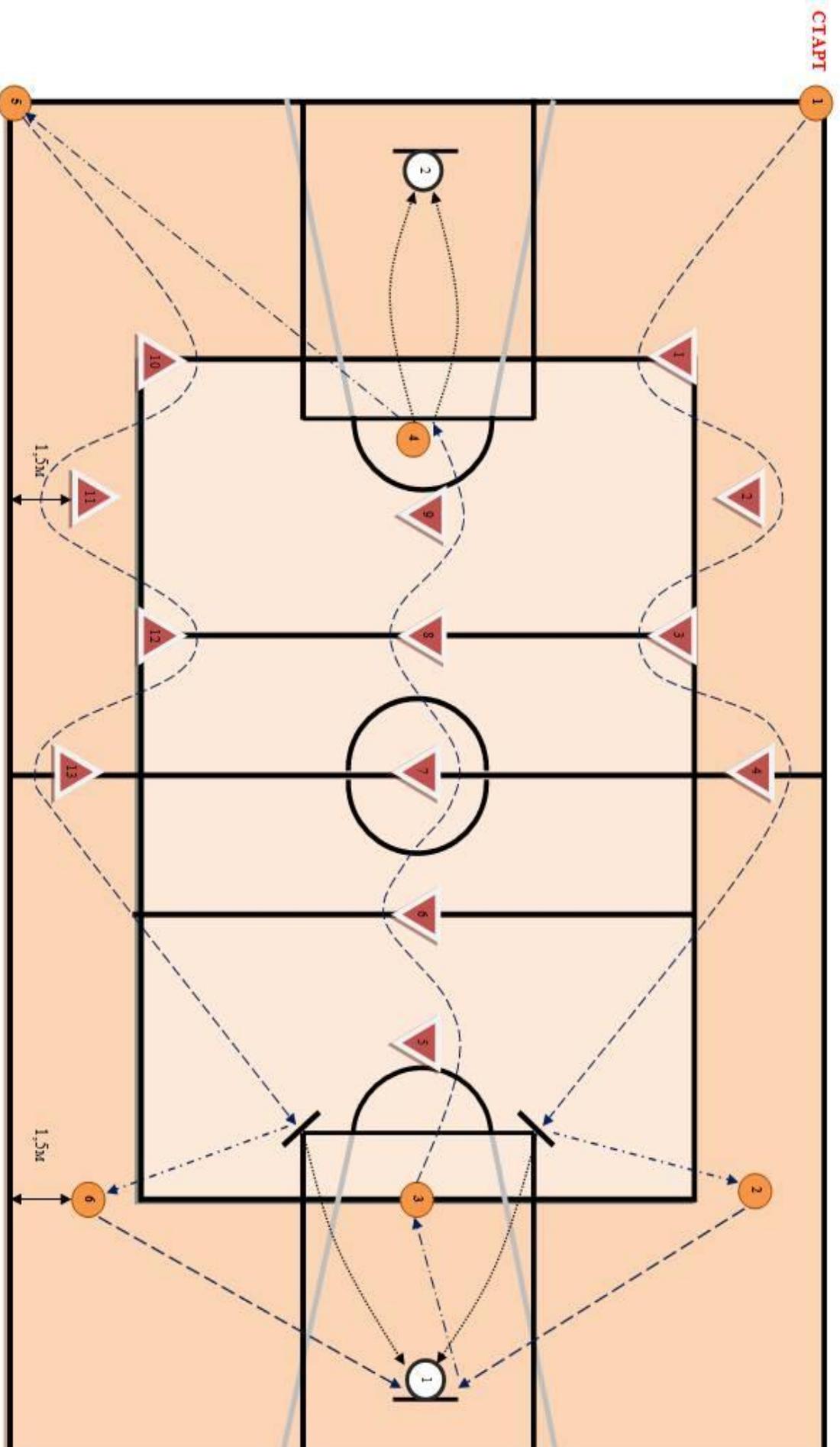
БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классы

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5. Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



Баскетбол

7-8 классы

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками технико-тактических действий игры в баскетбол. Набор технико-тактических действий для каждой возрастной и половой группы участников, а также оценка выполнения задания определяется организаторами в соответствии с примером.

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра - левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает упражнение или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом - 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска - мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

