

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Гимнастика

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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 стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений 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.

#### Акробатическое упражнение (девушки)

№	Элементы и соединения	стоимость
И.п. – основная стойка		
1	Шагом одной вперед , прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик», руки в стороны, приставляя ногу правую ( левую) из упора присев- кувырок вперед -прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	0,5+ 1,0
2	Кувырок назад- кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжком принять упор присев, стойка на лопатках ( держать )	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Перекат ,вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, лечь на спину мост из положения лежа (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев	0,5 + 1,0 + 1,0
4	Шагом вперед равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать), приставляя ногу прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1,0 + 0,5
5	Махом одной , толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставить ногу правую (левую) поворот в сторону движения в упор присев –кувырок вперед -прыжок вверх прогнувшись.	1,0 + 0,5 + 0,5
		10.00 баллов

**Акробатическое упражнение (юноши)**

№	Элементы и соединения	стоимость
И.п. – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие правой (левой) с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90 градусов) держать; - кувырок вперед , - кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0+ 0,5+ 1,0
2	Перекатом назад стойка на лопатах без помощи рук –держать, перекаат вперед в сед с наклоном вперед (держать) .	1,0 + 1,0
3	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь; приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов ;	1,0+ 0,5 + 0,5
4	Равновесие на одной ноге («ласточка»)- держать; шагом одной вперед , прыжок со сменой прямых ног вперед, руки в стороны	1,0 + 0,5
5	Махом одной , толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения в упор присев –кувырок вперед -прыжок вверх прогнувшись.	1,0 + 0,5+ 0,5
		10.00 баллов



**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**  
**ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.**

**Девушки и юноши.**

**Программа испытания**

Участники по одному должны выполнить как можно быстрее двигательные задания следующей последовательности:

**Старт:** линия отталкивания для прыжка в длину с места.

**Задание 1.** «Прыжок в длину с места»: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши 185-200 см, девушки 165-180см. Оценивается дальность приземления.

**Условия выполнения:** линия отталкивания, зона приземления (резиновая дорожка, гимнастический мат).

**Штрафы:**

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

**Задание 2.** «Бег змейкой»: выполнить последовательное оббегание 5-ти стоек (конуса) в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку №2 - с правой стороны, стойку №3 – левой стороны и т.д.

**Условия выполнения:** 5 стоек. Расстояние между стойками 1 м., ширина 3 м.

**Штрафы:**

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

**Задание 3** «Перенос набивных мячей»: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 4 м от линии начала выполнения задания. Для девушек мяч весом (1 кг), юноши (2 кг). Оценивается скорость и точность выполнения задания

**Штрафы:**

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

**Задание 4.** «Прыжки через скакалку»: выполнить 10 прыжков на двух ногах, вращая скакалку вперед.

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 x 1,5 на жесткой поверхности, внутри квадрата - гимнастическая скакалка.

**Указания к выполнению:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10ти.
2. После выполнения задания участник должен положить скакалку в квадрат.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +2 сек. (за каждый прыжок).
3. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 2сек.
4. Выход за пределы квадраты – +1 сек.

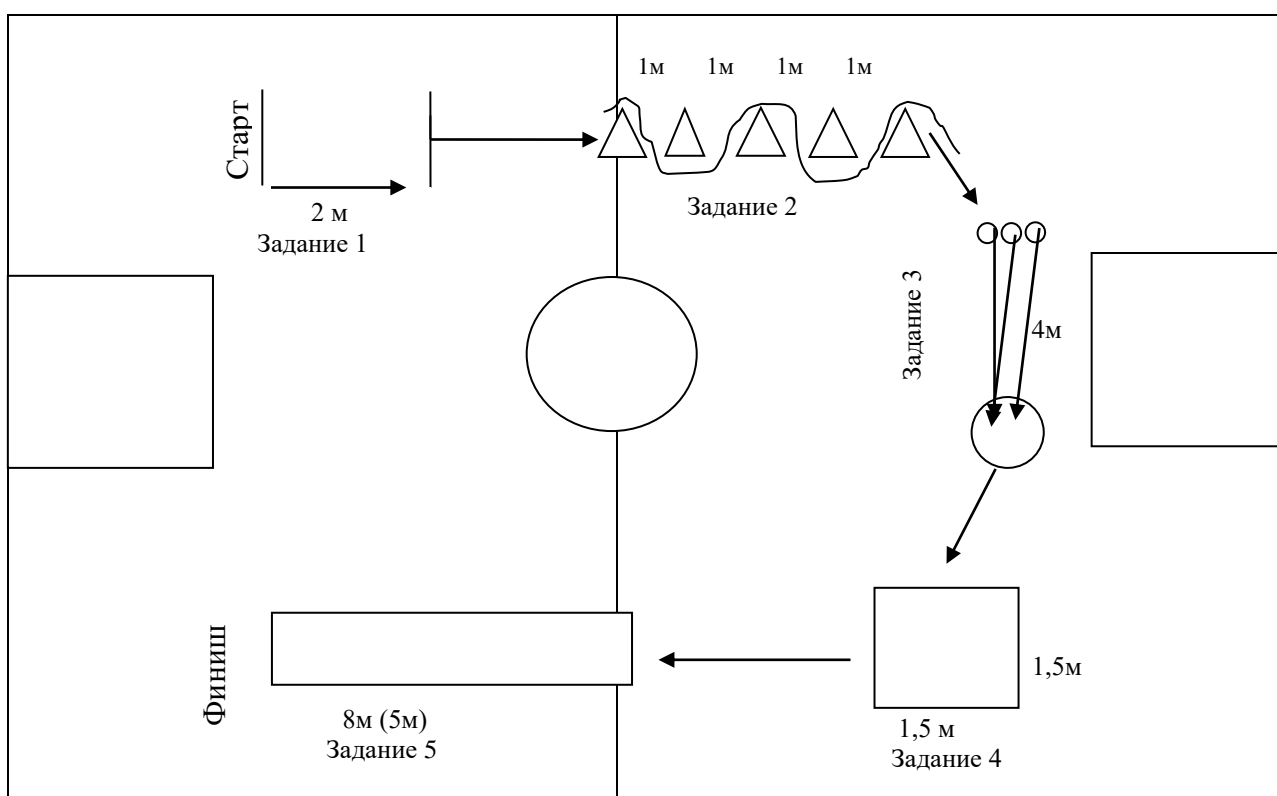
**Задание 5. «Проползти по-пластунски»:** проползти по - пластунски юноши – 8м, девушки – 5 м

**Условия выполнения:** дорожка из гимнастических матов с отметкой «начало выполнения упражнения»

**Указания к выполнению:** ползти необходимо по гимнастическому мату, касаясь его грудью и животом. После достижения отметки окончания зоны выполнения задания, встать на ноги и далее бежать к финишу.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Отсутствует касания гимнастического мата грудью и животом +5



Муниципальный этап всероссийской  
олимпиады школьников по физической  
культуре. 2019 – 2020 учебный год

7-8 класс

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**Юноши и девушки**

**Программа испытания.**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции  
девушки - 300м; юноши - 500м

**Оценка исполнения.**

Фиксируется время преодоления дистанции.