

Муниципальный этап всероссийской олимпиады
2020-2021 учебный год
«Физическая культура»
9-11 класс
Практический тур

БАСКЕТБОЛ

Юноши и девушки 9-11 классы

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу
- судей по баскетболу
- секретаря

2. Участники

- 2.1. Участники 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 наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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 правая рука.
- 3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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; непо-

ладки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

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

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

5. Разминка

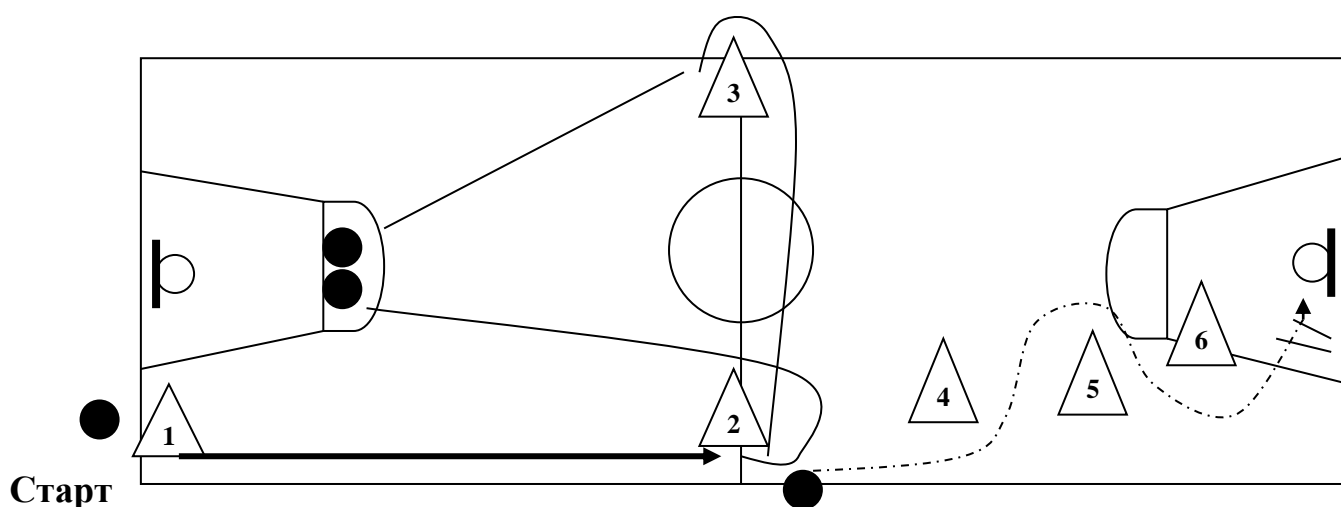
Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта по 30 секунд на одного участника.

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. Программа испытаний



Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) рядом с мячом. По сигналу участник берёт мяч, ведёт его правой рукой вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая её, выполняет поворот и далее перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трёх штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентира № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентира № 2, где находится мяч. Участник берёт мяч и правой рукой ведёт мяч к фишке-ориентира № 4, левой рукой ведёт мяч к фишке-ориентира № 5 и правой рукой ведёт мяч к фишке-ориентира № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишек-ориентиров. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведёт мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

8. Оборудование и инвентарь

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, баскетбольным щитом с корзиной. Необходимы: баскетбольные мячи №6 и №7, фишки-ориентиры, маркировка мест бросков.

9. Оценка исполнения

7.1. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

7.2. Остановка секундомера осуществляется после выполнения последнего седьмого броска, пока мяч не коснется пола площадки.

7.3. За каждое результативное попадание мяча в корзину участнику из его времени вычитается 5 секунд.

7.4. Начисление штрафных очков происходит за следующие нарушения:

- нарушение порядка прохождения этапа,
- пробежка,
- пронос мяча,
- двойное ведение,
- неправильная смена рук,
- касание фишек-ориентиров,
- выход за пределы площадки.

За каждое нарушение участнику добавляется 2 секунды. За каждое непопадание в корзину добавляется 3 секунды.

7.5. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине) – он снимается с конкурсного испытания.

10. Определение места

По наименьшему общему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются баллы.

ВОЛЕЙБОЛ

Девушки и Юноши 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

2. Участники

2.1. Девушки 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 (снятием 3 очков).

3. Порядок выступления

- 3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.
- 3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.
- 3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.
- 3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.6. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, 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 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 своё 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Оборудование

- 6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.
- 6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

7. Программа испытаний

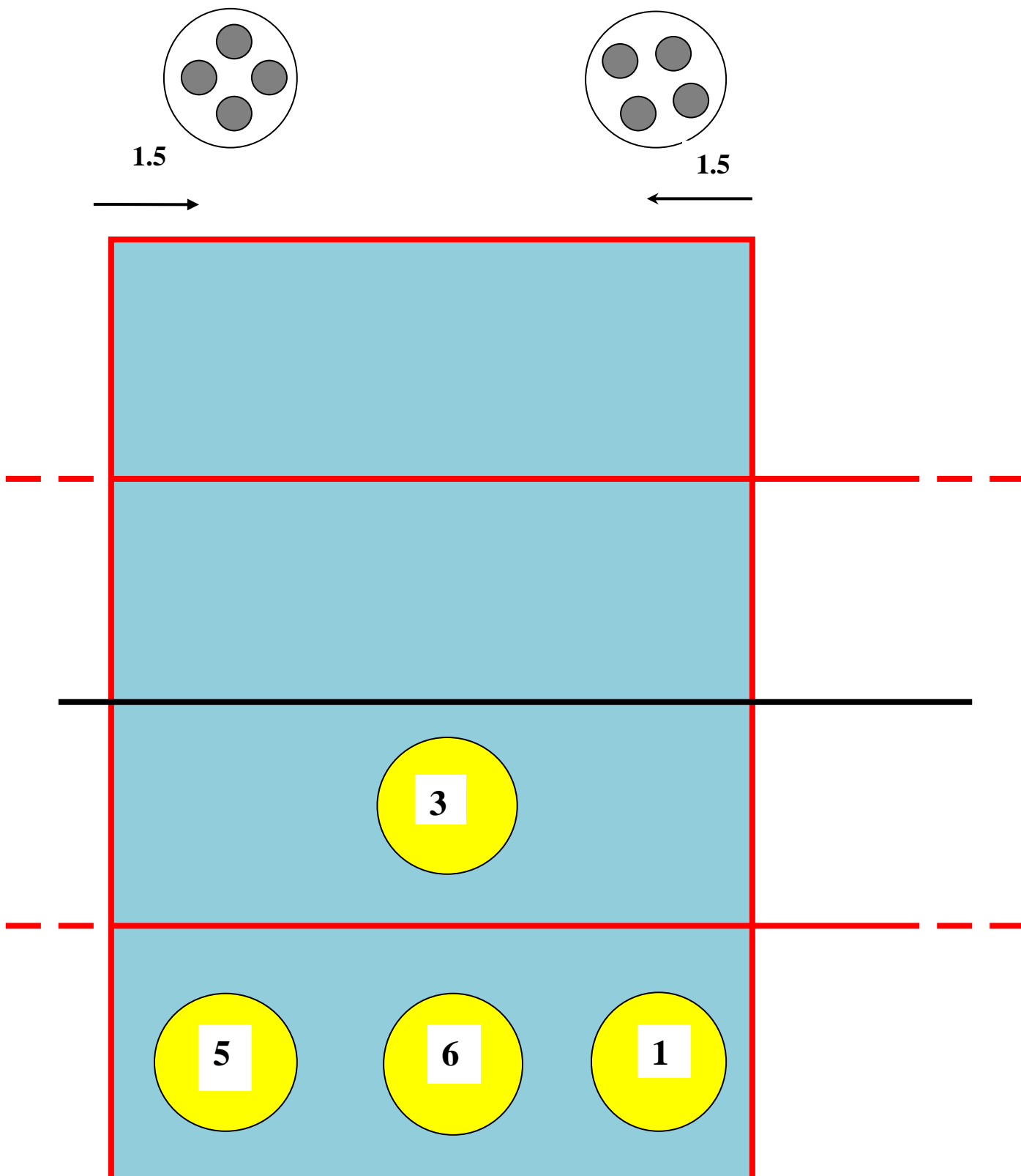
За лицевой линией волейбольной площадки расположены 8 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1, 3, 5, 6)**.

Участник располагается, на лицевой линии возле правого обруча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1,

затем нижней подачу мячом в зону №3, затем нижней подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному от левой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижней подачу мячом в зону №3, затем нижней подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.



8. Оценка испытаний

- за точную подачу в указанную зону даётся 5 очков;
- за попадание в обруч в указанной зоне даётся дополнительно 2 очка;
- за попадание во все указанные зоны даётся 4 премиальных очка;
- за попадание в сетку или аут снимается 3 очка;
- за непопадание в указанную зону очки не начисляются;
- дополнительные очки даются за удачное выполнение подачи в прыжке 2 очка за подачу.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более **8** секунд. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка**.

Примечание.

Верхняя подача – удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача – удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

8. Определение места

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных им очков. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

ФУТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 класс

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу
- судей по футболу
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники 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 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко 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 его правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, 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 и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

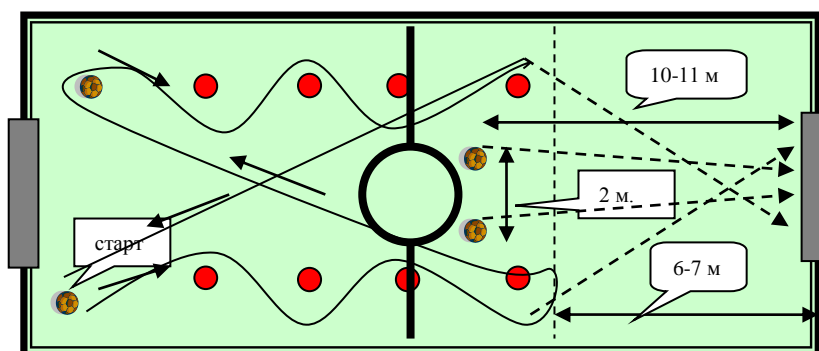
4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

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

6. Программа испытаний



В шести–семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 4 стойки с интервалом 3 метра вдоль боковых линий.

Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот. Затем бегом вернуться на место старта.

7. Оценка исполнения

7.1. Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 с. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

7.2. Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения участником линии старта после проведения последнего удара.

7.3. Победителем считается тот, кто затратит меньшее время на выполнение данного упражнения и попадает мячом в ворота наибольшее количество раз (в случае равного времени).

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) за непопадание в ворота мячом – плюс 10 секунд;
- 2) за каждое не обведение конуса – плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 10 м – плюс 5 секунд
- 4) за касание стоек мячом или самим участником – плюс 1 секунда
- 5) за удар по воротам низом с 10-11 м – плюс 5 секунд

8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

8.2. Четыре футбольных (футзал) мяча, восемь стоек, ворота.

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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки 9-11 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек – 2000 м, для юношей – 3000 м.

Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

Оценка исполнения.

Фиксируется время преодоления дистанции. В соответствии с занятым местом начисляется количество баллов.

Примечание. В случае *объективной невозможности* провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение челночного (координационного) бега 10×10м. При этом организаторам следует *учитывать*, что участники, вышедшие в следующий (региональный) этап олимпиады, должны быть физически готовы к бегу на выносливость.

ГИМНАСТИКА

Юноши и девушки 9-11 классы

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений, часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье в присутствии других участников.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

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

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

6.6. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При оценке за исполнение упражнения из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель.

В зависимости от места выставляются **баллы**.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

8. Программа выступления

ДЕВУШКИ 9-11 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость
--	----------------------------	-----------

		(балл)
1	И.п-о.с. Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать	1,0
2	Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	1,0
3	Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	2,0
4	Два, три шага разбега – длинный кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	3,0
5	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд согнувшись в сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев. Встать в и.п. – о.с.	3,0
	Общая сумма	10,0

ЮНОШИ 9-11 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость (балл)
1.	И.п.- о.с. Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1,0
2.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх	1,0
3.	Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 °	2,0
4.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и, взмахом рук, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	3,0
5.	Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° Встать, и.п. – о.с.	3,0
	Общая сумма	10,0

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили воз-

возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **«Полоса препятствий»**

Юноши и девушки 9-11 классы

ЗАДАНИЕ 1.

«Подтягивание из вися на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине; девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний: юноши 10 раз, девушки 12 раз

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересёк» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, 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», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- 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 + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 2.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 3 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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

ШТРАФ:

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.

ЗАДАНИЕ 3.

«Метание обруча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - с расстояния 5 м забрасывание обручей на стойку.

ЗАДАНИЕ: поочерёдное метание трёх гимнастических обручей диаметром 90 см на стойку высотой 135 см. Способ метания произвольный.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: развитие координационных способностей по точности попадания обручей.

ШТРАФ:

1. Незабрасывание обруча на стойку - +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4.

«Подтягивание на руках по наклонной скамейке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическая скамейка высотой 50 см и длиной 4 м, один край которой закреплён на уровне 1 м на шведской стенке;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро проползти только с помощью рук по наклонной скамье вверх, коснувшись рукой перекладины шведской стенки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие, силовые способности.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Движение по скамье начинается в нижней зоне на расстоянии 1 м от конца скамьи и заканчивается в верхней зоне касанием шведской стенки.

ШТРАФ:

1. Начало движения по скамье после начальной отметки - +5 сек;
2. Окончание движения без касания перекладины шведской стенки - +5 сек;
3. Соскальзывание со скамьи (касание пола ногами), каждое - + 5 сек;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

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

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 10 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 10.
2. Выполнив 10 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.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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 6.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (3 кг), юноши (5 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания **ШТРАФ:**

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

ЗАДАНИЕ 7.

«Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина 4 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: первую стойку - с правой стороны, вторую стойку - с левой стороны, третью стойку - с правой и т.д., оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития координационных способностей

ШТРАФ:

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

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения финишной линии.

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале:

Старт слева. Задания 1, 2 выполняются с левой стороны зала, 3 – по центру зала, 4 – у шведской стенки, 5, 6 и 7 – с правой стороны зала.

Финиш – возможен там же, где и старт.