

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**20-21 ноября 2020 г.**

## ПРОГРАММА

муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» в 2020– 2021 учебном году  
срок проведения: 20 ноября – 21 ноября 2020 года

Задание составлено на основе методических рекомендаций по организации и проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году, электронная почта ([nnch01@mail.ru](mailto:nnch01@mail.ru)).

### **Обязательные требования к участникам олимпиады и судейским бригадам.**

**Участники олимпиады обязаны иметь и соблюдать:**

- допуск врача к Олимпиаде по физической культуре;
- измерение t (температуры тела) перед каждым испытанием;
- соблюдать дистанцию между участниками олимпиады не менее 1,5 метра;
- медицинские маски и перчатки.

Все судьи на испытаниях должны иметь при себе медицинскую маску, перчатки, антисептик.

**Спортивные площадки , спортивный инвентарь и спортивное оборудование должны быть подготовлены к выступлению участников Олимпиады в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Роспотребнадзора.**

### **Содержание конкурсных испытаний**

Олимпиадные задания разработаны отдельно для юношей и девушек в двух возрастных группах обучающихся:

1 группа – 7-8 классы;

2 группа – 9-11 классы.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

**Теоретико-методический тур** заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний юношей и девушек в двух возрастных группах основной и средней (полной) школы, углубленного изучения предмета «Физическая культура».

**Практический тур** заключается в 3 (трех) испытаниях:

**1) гимнастика, 2) спортивные игры (баскетбол), 3) легкая атлетика (по выбору) или прикладная физическая культура (по выбору) – в зависимости от условий проведения данного испытания.**

# І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

## ГИМНАСТИКА (акробатика)

девочки 7-8 классы и девушки 9-11 классы,  
мальчики 7-8 классы и юноши 9-11 классы

### ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей (раздельно) 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, то 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 («держать») **не менее 3 секунд**.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0 баллам**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет **20,0 баллов**.

Продолжительность выполнения упражнения дочками/девушками и мальчиками/юношами не должна превышать **1 минуту 10 секунд**.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

### ДЕВОЧКИ (7-8 классы)

И.п. – основная стойка

1. Кувырок вперед прыжком (**1,5 балл**) – кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх - **обозначить – (0,5 балла)** – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук – **держать – (1,0 балл) .....3,0 балла;**

2. Сгибаясь, лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост – **держать - (1,5 балла)** – поворот направо (налево) кругом в упор присев (**1,0 балл**) – кувырок назад (**0,5 балла**).....**3,0 балла;**

3. Встать - шагом вперед переднее равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, (**держать**).....**1,0 балл;**

4. Приставляя правую (левую) – прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» - приставить правую (левую), упор присев .....**1,0 балл;**

5.Кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 360 (**1,5 балл**).....**2,0 балла;**

### **ДЕВУШКИ (9-11классы)**

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») (**1,0 + 1,0 балл**) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»)–**держать(1балл)**.....**3 балла;**

2. Приставляя ногу. кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук – **держать – (1,0 балл)** – перекатом вперед прыжок с поворотом на 180 без остановки (**0,5 балла**).....**2 балла;**

3. Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – **0,5 балла**, шагом вперед кувырок в сед в группировке - **0,5 балла**..... **1,0 балл;**

4. Сед углом, руки в стороны, **держать – 1,0 балл** – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (**0,5 балла**) – выпрямляясь , прыжком стойка, руки в стороны.....**2,0 балла;**

5. Кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх с поворотом на 360 (**1,0 балл**).....**2,0 балла;**

### **МАЛЬЧИКИ (7-8 классы)**

И.п. – основная стойка

1.Руки в стороны, вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» - приставить правую (левую), упор присев, .....**1,0 балл;**

2.Кувырок назад (**0,5 балла**) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук **держать (1,5 балла)**.....**2,0 балла;**

3. Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх –**обозначить (0,5 балла)** – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (**1,5 балла**).....**2,0 балла;**

4. Прыжком, основная стойка – шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны **держать**.....**2,0 балла;**

5.Приставляя правую (левую), упор присев – кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) - кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 360 (**1,5 балл**)..... **3,0 балла.**

## ЮНОШИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

1. Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь – **(0,5балла)** – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед **(0,5 балла)** – кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** – прыжок вверх с поворотом на 180 **(0,5 балла)**.....**2,5 балла;**

2. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, **держат** - **(1,0 балл)** – приставляя ногу – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны **обозначить** – **(0,5 балла)** и кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук **-держат** – **(1,0 балл)**..... **2,5 балла;**

3.Перекат вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны – **держат** **(0,5 балла)** - поворот кругом в упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки толчком двух принять упор присев **(0,5 балла)** – силой стойка на голове и руках – **держат** - опуститься в упор присев **(1,0 балла)**.....**2,0 балла;**

4. Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°..... **0,5 балла;**

5. Кувырок назад - **0,5 балла** – кувырок назад в упор стоя согнувшись - **0,5 балла** – выпрямляясь, стойка руки вверх.....**1,0 балл;**

6. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед, выпрямляясь в стойку руки вверх – **(1,0 балл)**, прыжком вверх с поворотом на 360° - **(0,5 балла)**.....**1,5 балла;**

## РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

### **1. Форма участников**

1.1. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Мальчики/ юноши могут быть одеты в гимнастические майки, оставляя плечи открытыми, гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты, не должны закрывать колени.

1.3. Футболки (девочки/девушки) и майки (мальчики/юноши) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

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

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются. 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 сдать сбавку **0,5 балла**.

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

## **2. Порядок выступлений**

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Если акробатическое упражнение выполняется мальчиками/юношами и девочками/девушками более **1 минуты 10 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.

2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.

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

2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл** или сбавка стоимости элемента.

2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.11. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.12. За нарушения, указанные в п. 2.10 – Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала. За нарушение, предусмотренное п. 2.11, имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного 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 – освещения, задымление помещения, появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех других 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 **20 секунд** на одного человека.

#### 5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3 Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» оценивает технику и стиль исполнения.

#### 6. Оценка исполнения

##### 6.1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»:

- общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

- если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

- акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению

##### 6.2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»:

- все исполняемые участниками элементы должны выполняться технично и правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

- судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

- при выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

- ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1- 0,2 балла**, средними – **0,3-0,4 балла**, грубыми – **0,5 балла**. Невыполнения акробатического элемента в гимнастической комбинации, **снимается стоимость акробатического элемента**. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,5 балла**.

- к основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

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

- потеря равновесия, приводящая к падению;

- фиксация статического элемента **менее 3 секунд**;

- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

#### 7. Окончательная оценка

Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной **бригадой «А»** равная **10,0 баллам**, и оценки за исполнения, выставленной **бригадой «В»** равная **10,0 баллам**. Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения и за неспортивное поведение участника.

**Окончательная оценка участника  
максимально может быть равна 20,0 баллам.**

## **8. Оборудование**

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12 метров** в длину и **1,5 метра** в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0 метра**, полностью свободная от посторонних предметов.

## **9. Протесты**

9.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

9.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимаются.

## **БАСКЕТБОЛ**

**Девочки / мальчики - 7-8 классы, девушки / юноши 9-11 классы**  
**Регламент испытания «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- представителей жюри;
- испытания; главного судьи
- судьей.

### **2. Спортивная форма**

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

2.2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

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

### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером (по 6 человек в смене) Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя.

3.2. 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 им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

#### **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.**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не **более 3 минут** одну на смену.

#### **6. Судьи**

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающей выступление участников.

#### **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 6(шесть) фишек, 8(восемь) баскетбольных мячей: (**4мяча девочки/девушки – б/мяч №6; 4 мяча - мальчики/юноши – б/мяч №7**),баскетбольные корзины.

7.4 Секундомеры, свисток.

#### **8.Программа выступления**

Участник находится на старте за лицевой линией лицом вперед с правой стороны к фишке №1. По сигналу судьи участник бежит вперед до мяча №1, выполняет бросок с места, после броска выполняет перемещение приставным шагом (левым боком), до мяча №2 и выполняет штрафной бросок и переходит на перемещение приставным шагом (правым боком) до мяча №3 выполняет бросок, после броска участник бежит до фишки №2, оббегает ее и далее бежит к центральной линии, берет мяч №4 и левой рукой выполняет ведение движется к фишке №3 и обводит ее левой стороны, далее ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №5 и обводит ее с левой стороны. Обведя последнюю фишку №6 выполняет ведение с броском в корзину после двух шагов из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита.

**Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+ 10 секунд к общему времени).**

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

## **9. Оценка исполнения**

### **Штрафное время:**

- за неточное попадание броска мяча №1, **штраф + 5 секунд;**
- за неточное попадание штрафного броска мяча №2, **штраф + 10 секунд;**
- за неточное попадание броска мяча №3, **штраф + 5 секунд;**
- за неточное попадание броска мяча №4 совершенного после двух шагов из-под щита, **штраф – + 5 секунд;**
- Если участник двигается не приставными шагами, **штраф - + 5 секунд;**
- Если участник нарушил передвижение приставными шагами не тем боком, **штраф - + 5 секунд;**
- Пропуск обводки одной из фишек - **+ 5 секунд;**
- За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание фишки) участнику к его фактическому времени **за каждое нарушение - + 1 секунда.**

**СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - БАСКЕТБОЛ.**

# ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (по выбору)

девочки / мальчики - 7-8 классы, девушки / юноши 9-11 классы

## РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1. Участники

1.1. Участники могут быть одеты в спортивные костюмы либо шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Использование украшений и часов не допускается.

1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник не допущен к испытаниям.

### 2. Порядок выступления

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

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

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

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

2.6. За нарушения, указанные п. 2.5., председатель судейского жюри имеет право наказать участника штрафом **5 секунд (с прибавлением)**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### 3. Программа испытаний:

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **6 (шести)** двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся линией отталкивания прыжка в длину с места, и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

### 4. Оценка испытания:

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш» или свистка, остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время,

затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью, до 0,01 сек. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий.

### **5. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи ;
- судей на заданиях.

#### **ЗАДАНИЕ №1. «Прыжок в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, приземления с контрольной отметкой: мальчики (7-8 кл)- 2,10/ юноши 9-11кл – 2,20м; девочки (7-8 кл) – 1,80м/девушки( 9-11кл) – 1,90м.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Приземление меньше: мальчики (7-8 кл)- 2,10м/ юноши 9-11кл – 2,20м; девочки (7-8 кл) – 1,80м/девушки( 9-11кл) – 1,90м. - **+20 сек;**
2. Касание или заступ за линию отталкивания - **+ 20сек;**
3. Нарушение техники прыжка в длину с места(отталкивание выполнил участник разноименно одной ногой) - **+10сек;**
4. Невыполнение задания - **+30 сек.**

#### **ЗАДАНИЕ №2. «Метание набивного мяча»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия (5см) для броска мяча, один набивной мяч мальчики/юноши – набивной мяч -3кг; девочки /девушки – набивной мяч – 1кг, зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** И.п стойка ноги врозь на ширине плеч лицом к линии, выполнить бросок двумя руками из-за головы, зоны приземления набивного мяча с контрольной отметкой : мальчики – 8м/юноши – 9м; девочки – 7м /девушки - 9м.

После совершенного броска участник бежит к третьему заданию.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность полета мяча.

### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Приземление набивного мяча меньше: мальчики – 8м/юноши – 9м;  
девочки – 7м /девушки – 9 м - + 20 сек.;
- 2.Невыполнение задания - + 30 сек.;
- 3.Нарушение техники совершения броска - + 20 сек;
- 4.Касание или заступ за линию броска (метания) - + 10 сек.

### **ЗАДАНИЕ №3. «ЗМЕЙКА»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 12 конусов, расстояние между конусами ширина 3м, длина 1м

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание конусов в следующем порядке: конус №1 левой стороны , конус №2 правой стороны и т.д до 12 конуса, оббегая ее с правой стороны.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

- 1.Оббегание конуса с неуказанной стороны - +5 сек;
2. Касание конуса - + 10сек;
3. Невыполнение задания - +30 сек.

### **ЗАДАНИЕ №4. «Кувырок вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов (4 шт) или гимнастического настила, состыкованные в длину для безопасного выполнения 3 (трех) последовательных кувырков вперед.

**ЗАДАНИЕ:** И.п. упор присев. Участник выполняет 3(три) последовательных кувырка вперед в группировке.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и техника исполнения кувырка вперед.

### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

- 1.Невыполнение задания - + 20 сек. за каждый кувырок;
- 2.Выполнение кувырка вперед прыжком - + 10сек. за каждый кувырок;
- 3.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;

4.Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо - + **10 сек. за каждый кувырок.**

5. Неправильное исходное положение при выполнении кувырков вперед - + **10сек;**

6. Отсутствие группировки при выполнения кувырка вперед - + **10 сек. за каждый кувырок.**

### **ЗАДАНИЕ №5. «Бег с гимнастической палкой»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Гимнастическая палка (длина - не менее 130см, вес – произвольный)

**ЗАДАНИЕ:** Пробежать дистанцию (10-15м) с гимнастической палкой за спиной (гимнастическая палка удерживается согнутыми в локтях руками), После выполнения задания участник должен положить гимнастическую палку в маркировочный квадрат 2Х2.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Потеря гимнастической палки - +**10 сек;**
2. Движение начали раньше, не зажав гимнастическую палку за спиной - + **20 сек;**
3. Участник не оставил гимнастическую палку в квадрате - + **10 сек;**
4. Невыполнения задания - + **40 сек.**

### **ЗАДАНИЕ №6. «ПОЛЗТИ ПО-ПЛАСТУНСКИ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов (6-8 шт) или гимнастического настила с контрольной разметкой - .

**ЗАДАНИЕ:** Проползти по – пластунски: юноши 7-8 классы/9-11 классы – 10м ; девушки 7-8 классы/9-11 классы – 8м. После преодоления указанного отрезка участник финиширует в финишном створе.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** Ползти необходимо по мату, касаясь его грудью и животом. После достижения отметки окончания зоны выполнения задания, встать на ноги и далее бежать к финишу.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Участник не касался грудью и животом гимнастического мата- + **10 сек** ;
2. Участник не дополз до контрольной отметки - + **20 сек**;
3. Невыполнения задания - + **30 сек**;

**СМОТРЕТЬ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2 - (СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ )**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)**

Конкурсное испытание «Легкая атлетика» проводится на основе действующих правил ИААФ, отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей и заключается в преодолении дистанции:

(на стадионе или манеже):

**девушки: 7-8 /9-11 классов: бег 1000 м.**

**юноши: 7-8 / 9-11 классов: бег 1000 м.**

Фиксируется время преодоления дистанции.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**1.Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

**2. Участники**

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

2.2. Использование ювелирных украшений не допускается.

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

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 со стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, и стартовый номер каждого участника.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия «Высокого старта».

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

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. 3.3. и 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом + 5 секунд, а в случае грубого нарушения – отстранить участника от участия в испытании.

### **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 в помещениях 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.

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

### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

### **6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

### **7. Время выступления**

7.1. Запуск секундомера осуществляется командой стартера (выстрел, отмашка флажком), сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

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

### **8. Оборудование:**

8.1. Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

8.2. При проведении испытаний по легкой атлетике необходимо иметь соответствующие оборудование и инвентарь: секундомеры (не менее двух), номера участников.