

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

19-20 ноября 2021 г.

ПРОГРАММА
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» в 2021– 2022 учебном году
срок проведения: 19- 20 ноября 2021 года

Задание составлено на основе методических рекомендаций по организации и проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году, электронная почта (nnch01@mail.ru).

Форма проведения олимпиады – **очная**. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

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 испытания проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций, делятся на 4 (четыре группы): юноши 7-8 классов, девушки 7-8 классов, юноши 9-11 классов и девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры муниципального этапа.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников: теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание является обязательным заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

Практический тур заключается в 3 (трех) испытаниях:

- 1) гимнастика, 2) спортивные игры (баскетбол) – **обязательные испытания**,
- 3) легкая атлетика 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 («держат») **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**.

Если участник не сумел выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

Продолжительность выполнения упражнения девочками/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. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), **(держат)** - приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....**1,0 балл;**

2. Упор присев, обозначить - кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**) – кувырок вперед прыжком (**1,0 балла**) – встать, шагом одной вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) приставить правую(левую) в упор присев.....**2,5 балла;**

3. Кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку(**1,0 балл**).....**1,5 балла;**

4. Прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках с помощью рук, **держат**.....**1,0 балл;**

5. Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», **держат** (**1,0 балл**) поворот направо (налево) кругом в упор присев (**0,5 балла**).....**1,5 балла;**

6. Кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх с поворотом на 360°(**2 балла**).....**2,5 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»)–**держат**ь(1,0балл).....**3 балла**;
2. Приставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) - перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук – **держат**ь – (1,0 балл) – перекаатом вперед в упор присев прыжок вверх с поворотом на 180° (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, **держат**ь – 1,0 балл – сед согнув ноги руки в стороны 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. Шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка») **держат**ь (1,0 балл),приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - приставить правую (левую), в основную стойку (0,5 балла)**1,5 балла**;
2. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения в упор присев.....**1,0 балл**;
- 3.Кувырок назад (0,5 балла) – перекаат назад в стойку на лопатках с помощью рук **держат**ь (0,5 балла).....**1,0 балл**;
4. Перекаат вперед в упор присев, толчком двух ног стойка на голове и руках , **держат**ь (2,0 балла) – сгибая ноги в упор присев.....**2,0 балла**;
5. Встать и, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь(0,5 балла), прыжок вверх с поворотом на 180°(0,5 балла).....**1,0 балл**;
6. Кувырок вперед (0,5 балл) - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (2,0 балла).....**3,5 балла**.

ЮНОШИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

1. Шагом вперёд, переднее равновесие руки в стороны («Ласточка»), **держат**ь - (1,0 балл) – приставляя ногу , выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (0,5 балла), и кувырок вперед (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балла).....**4,0 балла**;
2. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (0,5 балла) – силой согнувшись стойка на голове и руках, **держат**ь – согнув ноги , опуститься в упор присев (1,0 балл).....**1,5 балла**;
3. Встать и , прыжок вверх с поворотом на 180° ,переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь – (0,5 балла) – приставляя ногу, поворот в сторону движения –

кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад в стойку согнувшись (**1,0 балл**) – выпрямляясь стойка руки вверх (**0,5 балла**).....**2,5 балла;**
4. Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, в основную стойку.....**1,0 балл;**
5. Кувырок вперед (**0,5 балла**), встать – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх (**0,5 балла**).....**1,0 балл;**

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Форма участников

- 1.1. девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. 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 и майки 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 сделать 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 исполнение, 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.

Итоговая оценка участника максимально может составить 20,0 баллов.

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

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

Регламент испытания «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Конкурсное испытание проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов по баскетболу.

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

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

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, 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 (как правило, по 6 человек в смене).

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. 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** на одну 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. 8(восемь) фишек, 6(шесть) баскетбольных мячей: (**3 мяча девушки – б/мяч №6; 3 мяча - юноши – б/мяч №7**), баскетбольные корзины.

7.4. Секундомеры, свисток, флажки.

8. Программа выступления

Участник находится на старте между боковой и лицевой линий (на углу). По сигналу участник движется спиной вперед к мячу №1, выполняет штрафной бросок, после броска бежит и берет мяч №2 левой рукой выполняет ведение к фишке №1 и обводит ее левой стороны, далее ведет мяч к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Продолжая движение к центру, участник выполняет ведение вокруг круга левой рукой по часовой стрелке. Далее движется с ведением мяча к фишке №4 и правой рукой, выполняет

бросок в корзину после двух шагов из-под щита. После броска бежит и берет мяч №3 правой рукой выполняет ведение к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке №7 и обводит ее с правой стороны. Продолжая ведение мяча правой рукой участник движется к фишке №8 и правой рукой осуществляет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола 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 испытаний

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

Штрафное время:

- за неточное попадание штрафного броска мяча №1 , **штраф + 5 секунд;**
- за неточное попадание броска мяча №2 совершенного после двух шагов из-под щита, **штраф – + 5 секунд;**
- за неточное попадание броска мяча №3 совершенного после двух шагов из-под щита, **штраф – + 5 секунд;**
- если участник двигается не спиной вперед к мячу №1, **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.**

Если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию, он получает **0 баллов** в этом испытании.

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - БАСКЕТБОЛ.
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (по ВЫБОРУ)
девушки / юноши- 7-8 классы, девушки / юноши 9-11 классы
РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судей на заданиях.

2. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные 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.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам. Перед началом испытаний должны быть четко названы: имя и фамилия каждого участника.
- 3.2. 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.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника выступления служит поднятая вверх рука.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.6. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.7. За нарушения, указанные п. 3.4., п.3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом **5 секунд (с прибавлением) к общему времени**, 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 – освещения, 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 своей 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 человека.

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. Программа испытаний:

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **8 (восьми)** двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

8. 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.

ЗАДАНИЕ №1. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для прыжков расположенный в 2м от лицевой линии, размер сектора 1м х1м.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет прыжки через скакалку : 10 раз вперед и 10 раз назад для всех возрастных групп участников.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и координация.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.Выход из зоны квадрата во время выполнения прыжков - + **5 сек;**
2. Участник не выполнил один или несколько прыжков - + **5сек (за каждый прыжок);**
3. Участник не оставил скакалку в секторе - + 5 сек;
- 4.Нарушение последовательности прыжков через скакалку - +**10сек;**
5. Невыполнение задания - +**30 сек.**

ЗАДАНИЕ №2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для выполнения силового упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) расположенный в 2м от центральной линии, размер сектора 2м х2м. 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» или кубика , высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: Участники выполняют - сгибание и разгибание рук в упоре лежа в секторе на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество выполненных упражнений: юноши 7-8 кл./9-11 кл – 10 раз; девушки 7-8 кл/9-11 кл – 5 раз.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.Касание пола коленками, бедрами, тазом - + **5 сек.;**
- 2.Невыполнение задания - + **30 сек.;**
- 3.Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» - + **5 сек;**
- 4.Поочередное сгибание рук (за каждое сгибание рук) - + **1 сек;**
- 5.Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 ° - + **5 сек;**
- 6.Выход из зоны квадрата во время выполнения упражнения - + **5 сек;**
- 7.Отсутствие касания грудью «контактной платформы» или кубика - + **5 сек;**
- 8.Участник не выполнил один или несколько отжиманий - + **5сек (за каждое отжимание).**

ЗАДАНИЕ №3. «ЗМЕЙКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 16 конусов, расстояние между конусами ширина 2м, длина 1м

ЗАДАНИЕ: Выполнить последовательное оббегание конусов как прописано на схеме конкурсного испытания (**смотреть схему**).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны за каждое- **+5 сек;**
2. Касание и сбивание конуса - **+ 5сек (за каждое касание);**
3. Невыполнение задания - **+30 сек.**

ЗАДАНИЕ №4. «Прыжки через гимнастические скамейки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 гимнастических скамеек, расстояние между скамейками – 1м. Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет 5 прыжков подряд через скамейки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Навык выполнения прыжков через скамейку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - **+ 30 сек.;**
2. Участник не выполнил один или несколько прыжков - **+ 5сек. (за каждый прыжок);**
3. Участник прыгнул неуказанным способом - **+ 5 сек(за каждый прыжок);**
4. Участник задел скамейку во время прыжка - **+ 5 сек. (за каждую скамейку).**

ЗАДАНИЕ №5. «Змейка «приставными шагами»»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов, расстояние между конусами ширина 3м, длина 1м.

ЗАДАНИЕ: Выполнить последовательное оббегание конусов приставными шагами как прописано на схеме конкурсного испытания (**смотреть схему**). Участник выполняет движения приставными шагами всегда лицом к центральной линии. После оббегания последнего конуса участник гладким бегом движется к заданию №6.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны и неуказанным способом - **+5 сек (за каждый шаг);**
2. Касание и сбивание конуса - **+ 5сек (за каждое касание);**
3. Невыполнения задания - **+ 30 сек.**

ЗАДАНИЕ №6. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из гимнастических матов; среднее гимнастическое бревно высотой 50 см от начала края бревна 20см - контрольная отметка (линия 5см) и от дальнего конца бревна 20 см - контрольная отметка (линия 5см).

ЗАДАНИЕ: Максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Движение по бревну начинается с отметки начала края бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки- **+ 5 сек ;**
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - **+ 5 сек;**

3.Невыполнения задания - + **30 сек**;

4.Падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - +**20 сек**.

ЗАДАНИЕ №7. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из 4-х гимнастических матов, состыкованные в длину для безопасного выполнения 3 (трех) последовательных кувыроков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участника исходного положения «упор присев» на ближнем краю гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет три последовательных кувырка вперед в группировке из положения упор присев.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Навык выполнения кувыроков вперед и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Невыполнение задания - + **5 сек. (за каждый кувырок)**;

2. Выполнение кувырка вперед прыжком - + **5сек. (за каждый кувырок)**;

3.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + **5 сек**;

4. Выполнение кувырка боком , через правое (левое) плечо - + **5 сек. (за каждый кувырок)**.

ЗАДАНИЕ №8. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор, где находятся набивные мячи расположенный в 2м от лицевой линии, размер сектора 1м х1м.

Три набивных мяча девушки 7-8кл./9-11кл.- 1кг; юноши 7-8кл./9-11кл. – 2 кг, обруч находится на расстоянии 5м от сектора с набивными мячами.

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Быстрота и точность выполнения.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Невыполнение задания - + **30 сек.**;

2. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + **5сек. (за каждый мяч)**;

3.Нахождение мяча вне обруча- + **5 сек(за каждый мяч)**.

СМОТРЕТЬ
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 - (СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ)
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(по ВЫБОРУ)

Конкурсное испытание проводится на основе действующих правил ИААФ, отдельно среди девушек и юношей и заключается в преодолении дистанции (на стадионе или в манеже):

девушки: 7-8 /9-11 классов: бег 500 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 наказан штрафом (**прибавлением 5 секунд**) или 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 со стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть четко объявлены его имя фамилия, 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 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.

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

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

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. Оборудование:

Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

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