

# 1. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ по разделам:

## Гимнастика с основами акробатики

### Юноши и Девушки 7-8, 9 - 11 классов

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, включающего обязательные соединения. Соединения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменения порядка выполнения соединений не допускается.

Если участник изменил порядок элементов в акробатической связке, пропустил один из них или допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, его оценка снижается на 0,5 балла.

Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту 20 секунд.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения. Максимально возможная окончательная оценка 10 баллов.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

У девушек испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

У юношей испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

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

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

В акробатическое упражнение включены элементы (соединения), которые участники могут заменять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность повышается.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – 10,0 баллов.

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

#### **Регламент испытания**

##### **1. Участники**

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, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

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

##### **2. Порядок выступлений**

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность, а также проинформировать его о выполнении упражнения на дополнительном снаряде.

2.3. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.

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

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка 0,5 балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,3 балла.

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

2.9. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

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

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

2.12. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри 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 – 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 общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 40 секунд на одного человека.

### **5. Судейская бригада**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и выставляющей базовую оценку, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр.

5.3. На снарядах должна обеспечиваться страховка всех участников не менее 1 страховочного на каждом снаряде.

## 6. «Золотое правило»

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

## 7. Оценка трудности

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов и соединений повышенной трудности, составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

7.2. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

## 8. Оценка исполнения

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

8.2. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении соскоков и акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

8.3. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

## 9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой из средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

9.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны: за акробатическое упражнение - 10,0 баллов.

## 10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Таблица

Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок

1.	Отсутствие или невыполнение обязательных связок или элементов	- стоимость связки (2,0 балла) или элемента (1,0 балл)
2.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0 балл
3.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела.	- до 0,3 балла
4.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	- до 0,5 балла каждый раз
5.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 балла каждый раз

6.	Пауза более 5 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
7.	Фиксация статического элемента менее 2 сек.	-1,0 балл
8.	Задержка начала упражнения более 20 сек.	-0,5 балла
9.	Задержка начала упражнения более 30 сек.	-Упражнение не оценивается
10.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	-0,5 балла
11.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом	- до 0,5 балла
12.	Оказание помощи, поддержка	-0,5 балла в каждом случае
13.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3 балла
14.	Нарушение требований к спортивной форме	-0,5 балла
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- после предупреждения сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

#### Девочки 7 – 8 классы

	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	Исходное положение – основная стойка	
1.	Шаг левой ( правой) вперед, равновесие «ласточка»	<b>1 балл</b>
2.	Два кувырка вперед из упора присев	<b>1 балл</b>
3.	Перекат назад, стойка на лопатках, вернуться в упор присев	<b>1 балл</b>
4.	Кувырок назад через плечо (правое, левое) в полушпагат, руки в сторону, упор присев	<b>2,0 балла</b>
5.	Встать - руки вверх «колесо», ( на правую, на левую)	<b>1 балл</b>
6.	Поворот на 90° плечом вперед с последующим выпадом на (правую, левую) вперед и разворотом в положение сед , руки в стороны	<b>2 балл</b>
7.	Сед углом, руки в стороны, удержать.	<b>1 балл</b>
8	Встать, прыжком вверх с поворотом на 360°	<b>1 балл</b>

#### Мальчики 7 – 8 классы

	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	Исходное положение – основная стойка	
1.	Правая ( левая) вперед, руки в стороны- держать	<b>1 балл</b>
2.	Руки вверх и шагом – стойка на руках ( держать), кувырок вперед в упор присев	<b>2 балл</b>
3.	Прыжок прогнувшись, руки вверх – в сторону	<b>0,5 балла</b>
4.	Длинный кувырок в упор присев	<b>1,2 балла</b>
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°, руки в стороны	<b>1,0 балла</b>
6.	Галоп и шаг с поворотом кругом в стойку, руки вверх	<b>0,3 балла</b>
7.	Переворот в сторону («колесо») с поворотом по ходу движения	<b>1,5 балла</b>

8.	Вальсет – темповой переворот боком («рондат»)	<b>2,0 балла</b>
9.	Прыжок в полушагат, руки в стороны	<b>0,5 балла</b>

### Девушки 9 -11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. – основная стойка, спиной к основному направлению	
1.	Шаг одной – махом другой- прыжок со сменой положения ног, руки в сторону	<b>0,5 балла</b>
2.	Шагом левой – махом правой- перекидной выпад	<b>0,5 балла</b>
3.	Приставляя ногу, руки вперед и длинный кувырок в упор присев	<b>1,5 балла.</b>
4.	Кувырок вперед согнувшись в сед, руки вверх	<b>1,0 балла</b>
5.	Наклон вперед («складка») - держать	<b>1,0 балла</b>
6.	Перекатом назад, кувырок через плечо в полушагат, руки стороны	<b>1,2 балла</b>
7.	Встать шагом одной, руки вверх	<b>0,3 балла</b>
8.	Переворот в сторону («колесо»)	<b>1,5 балла</b>
9.	Переворот в сторону с поворотом, руки вверх	<b>2,0 балла</b>
10.	Прыжок в полушагат, руки верх -стороны	<b>0,5 балла</b>

### Юноши 9- 10-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Фронтальное равновесие на правой (левой), руки в стороны - держать	<b>1,0 балла</b>
2.	Правая (левая) вперед – книзу, руки в верх	<b>0,3 балла</b>
3.	Стойка на руках( фиксировать) – кувырок вперед в упор присев	<b>1,5 балла</b>
4.	Прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	<b>0,5 балла.</b>
5.	Кувырок прыжком в упор присев	<b>1,5 балла</b>
6.	Силой стойка на руках и голове - держать	<b>1,0 балла</b>
7.	Опуская ноги – упор присев	<b>0,2 балла</b>
8.	Выпрямляя ноги и кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь прогнувшись, руки в стороны	<b>1,0 балла</b>
9.	Выпрямляясь, 2- 3 шага разбег – темповой переворот боком («рондат»)	<b>2,0 балла</b>
10.	Прыжок с поворотом на 360°	<b>1,0 балла</b>

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

**Юноши и девушки 7-8, 9- 10-11 классы:**

#### **Регламент испытания**

##### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу.

##### **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 сек) или не допущен к испытаниям.

##### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, номер школы, район, стартовый номер каждого участника.

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 правая рука.

3.4. Представителям команд 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 пп. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, 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. 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 для 7-8 классов (девочки и мальчики)

Участник находится на штрафной линии спиной к кольцу №1. По сигналу судьи участник передвигается в защитной стойке левым боком к стойке №1, вокруг нее и далее вдоль центральной линии правым боком в защитной стойке к мячу №1. Берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой вдоль боковой линии в сторону кольца №2, выполняет остановку прыжком перед линией и делает передачу мяча от груди двумя руками в вертикальную цель. Далее бежит к мячу №2 – берет его и выполняет бросок с места. Далее бежит к мячу №3 – берет его и выполняет штрафной бросок. Затем бежит к мячу №4 – берет его и выполняет бросок с места. Затем бежит к мячу №5 – берет его и ведет по прямой к стойке №1, обводит ее правой рукой, левой рукой ведет к стойке №2, обводит ее, далее правой рукой к стойке №3, обводит ее и выполняет бросок по кольцу правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит спиной вперед в центральный круг (заступит в него двумя ногами) и далее лицом вперед бежит к мячу №6, берет его и выполняет бросок левой рукой после ведения по кольцу используя двушажную технику. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска.

—————▶ Бег лицом вперед (обычный)

- - - - -▶ Бег спиной вперед

- - - - -▶ Перемещение боком в защитной стойке

.....▶ Ведение мяча

- - - - -▶ Передача мяча

□ Вертикальная цель 1\*1 м

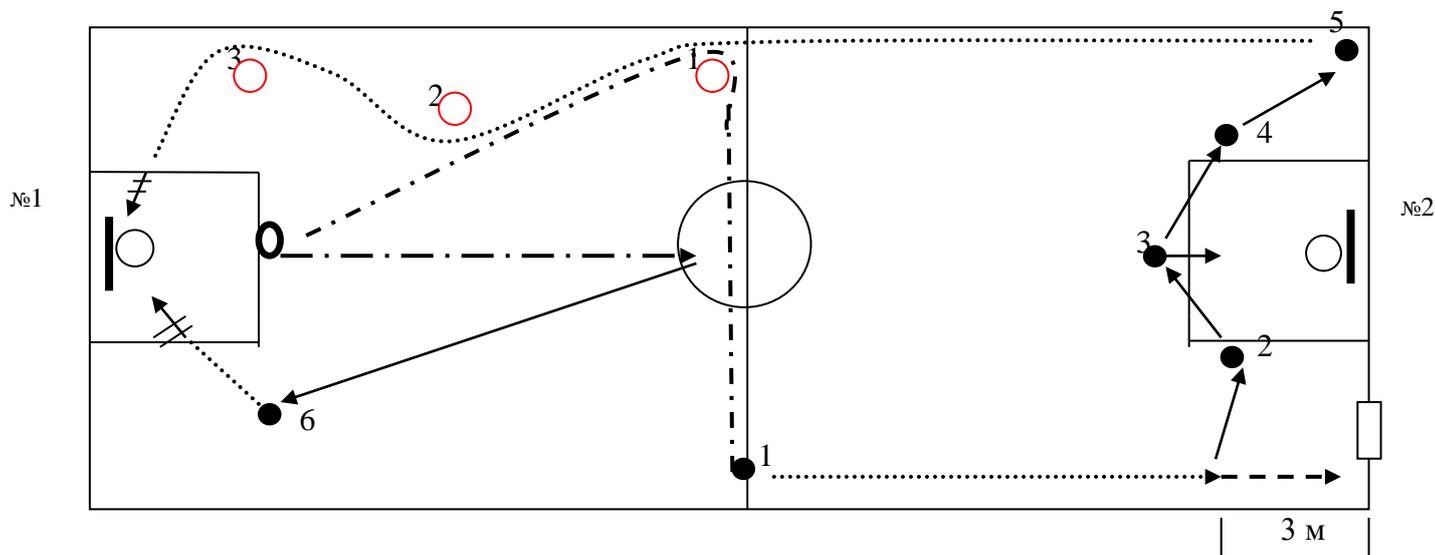
————▶ Бросок с места

↗▶ Бросок после 2 шагов

○ - Старт

① стойка

● Мяч



### 8. Оценка выполнения

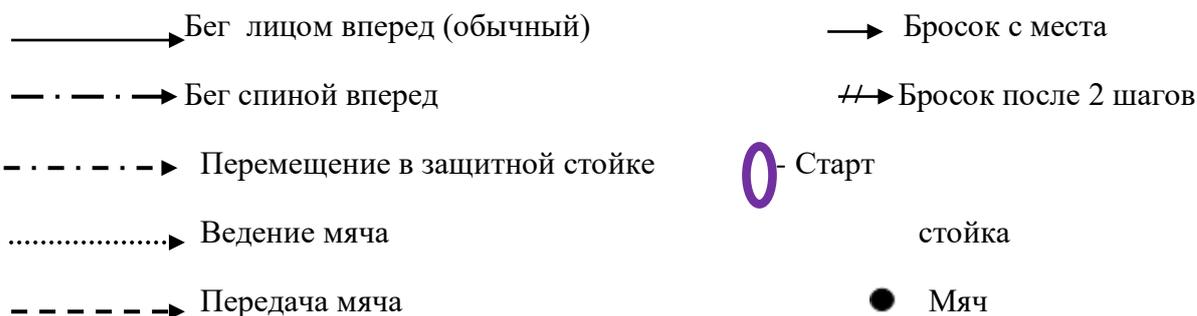
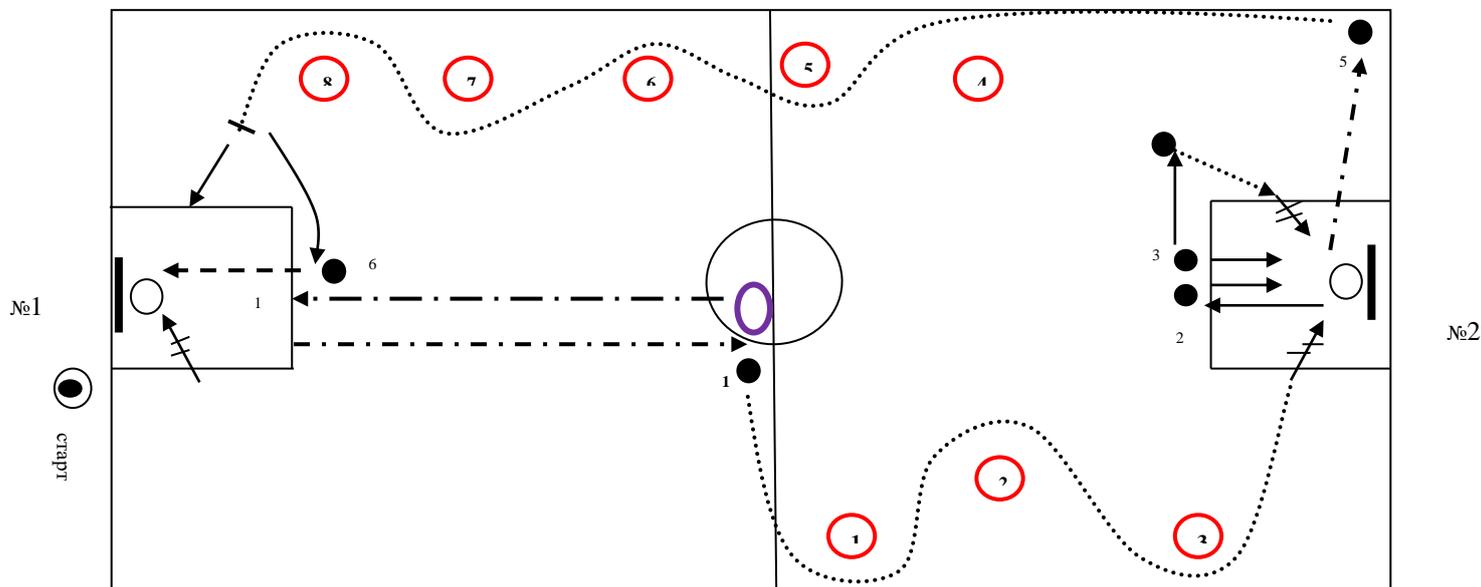
Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадания мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.
- за перемещение не указанным способом – 10 сек.
- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.

### 8. Программа испытаний для 10-11 классов (девушки и юноши)

Участник находится в центре зала на центральной линии спиной к щиту №1. По сигналу бежит спиной вперед до штрафной линии, далее перемещается левым боком в защитной стойке до места старта. Затем берет мяч №1 и правой рукой обводит стойку №1, левой рукой стойку №2, правой рукой стойку №3 и выполняет бросок по кольцу 2 правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит к штрафной линии и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №2и№3. Затем бежит к мячу №4, берет его и после ведения левой рукой выполняет бросок левой рукой по кольцу используя двушажную технику. Затем правым боком в защитной стойке перемещается к мячу №5, берет его и ведет правой рукой к стойке №4, обводит ее правой рукой, стойку №5 левой рукой и далее поочередно стойки №6,№7,№8, затем после ведения правой рукой делает остановку и

выполняет трёх очковый бросок. Затем бежит к мячу №6, берет его и выполняет передачу в щит, подбирает мяч и выполняет без ведения длинную передачу одной рукой от плеча в центральный круг. После касания мяча пола секундомер выключается.



### Оценка исполнения

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадание мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.
- за перемещение не указанным способом – 10 сек.
- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.

## 9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

9.3. Три фишки-ориентиры, четыре - пять баскетбольных мячей.

9.4. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 метра.

### ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

#### Девочки и мальчики 7-8 классов

#### **ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

**Условие выполнения:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Линия старта- линия отталкивания.

**Оценивается:** уровень развития скоростно-силовых способностей.

**Штрафные время:**

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее - +10 сек;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока -+ 5 сек;
- 3) 3) отталкивание ногами поочередно - +5 сек

**Невыполнение задания - +15 сек**

#### **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки в скакалку»**

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 × 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

**Задание:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**Оценивается:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательного-координационных способностей.

**Указания к выполнению:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 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.

**Штрафное время:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 15 сек.

**ЗАДАНИЕ 3. «Шаги польки с правой и левой ноги»**

**Условия выполнения:** дорожка из гимнастических матов; низкое бревно.

**Задание:** максимально быстро выполнить передвижения по гимнастическому бревну.

**Оценивается:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**Штрафное время:**

1. Падение с бревна (каждое падение) - + 5 сек
2. Невыполнение задания - + 15 сек.

**ЗАДАНИЕ 4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

**Условия выполнения:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

**Задание:** выполнить максимально быстро 10 подниманий туловища из положения лежа на спине.

**Штрафное время:**

**За каждые перечисленные ошибки начисляется штрафное время - + по 5 сек.:**

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей)
2. отсутствие касания лопатками мата
3. пальцы разомкнуты «из замка»
4. смещение таза.

**ЗАДАНИЕ 5. «Переправа через гимнастического козла»**

**Условия выполнения:** гимнастический козел, зона приземления из гимнастических матов.

**Задание:** переправиться через «козла» любым доступным способом.

**Оценивается:** навык преодоления препятствия.

**Указания к выполнению:** Если участник не сумел переправиться с первой попытки, он имеет право на вторую попытку.

**Штрафное время:** Невыполнение задания +15 сек.

После выполнения задания №5 необходимо пересечь линию финиша.

## ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 классы

### 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 толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 1,85-2,30 м, девушки - 1,55-1,85 м.

**Оценивается:** дальность приземления.

#### Штраф:

1. Приземление меньше: юноши 1,85 м, девушки 1,55 м - + 10 сек.
2. Касание или заступ за линию отталкивания - +5 сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек

#### Бонус:

Приземление дальше: юноши – 2,30м, девушки – 1,85 - – 10 сек.

### ЗАДАНИЕ 2. «Ползание»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Сооружение арочного типа длиной до 10 м., высотой - 0,5 м., шириной до - 1,5 м.

**ЗАДАНИЕ:** проползти внутри сооружения, не задевая конструкцию.

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

#### ШТРАФЫ:

1. Касание сооружения - + 5 сек. за каждое касание
2. Невыполнение задания - + 30 сек.

### ЗАДАНИЕ 3. «Метание набивного мяча»

**Условия выполнения:** Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения сидя ноги врозь. Выполняется 3 попытки.

**Задание:** Вес набивного мяча 3 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 40 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.

**Оценивается:** время выполнения упражнения.

#### Штрафное время:

Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 3,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.

#### ЗАДАНИЕ 4. «Ходьба по бревну»

**Условия выполнения:** дорожка из гимнастических матов; низкое бревно.

**Задание:** максимально быстро передвигаться боком приставными шагами по гимнастическому бревну, руки в стороны.

**Оценивается:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**Штрафное время:**

1. Падение с бревна (каждое падение) - + 5 сек
2. Невыполнение задания - + 15 сек.

#### ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки в скакалку»

**Условия выполнения:** квадрат  $1,5 \times 1,5$  м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

**Задание:** выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**Оценивается:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательного-координационных способностей.

**Указания к выполнению:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 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.

**Штрафное время:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 15 сек.

#### ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

**Условия выполнения:** 10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5м, длина - 1м

**Задание:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку №3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. до 10 стойки, оббегая ее с правой стороны.

**Оценивается:** быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

**Штрафы:**

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны - + 5 сек за каждое

2. Касание конуса - +5 сек (за каждое касание).
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

После выполнения задания №6 необходимо пересечь линию финиша.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Девушки и юноши 7- 8, 9 -11 классы

#### Регламент испытания

##### 1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

##### 2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуются снижением оценки на **1** балл за каждое замечание.

##### 3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

##### 4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

##### 5. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы (см. приложение 1,2,3).

*Предлагаемые вопросы разработаны на основе:*

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

6. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

7. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006. – 104 с.
9. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

## БЛАНК К ОТВЕТАМ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

7 – 8 класс

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город, \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1.		14.	
2.		15.	
3.		16.	
4.		17.	
5.		18.	
6.		19.	
7.		20.	
8.		21.	
9.		22.	
10.		23.	
11.		24.	
12.		25.	
13.			

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись жюри

**Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.**

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются каждый в один балл.

**Задания в открытой форме.** «Правильные» утверждения оцениваются в 2 балла.**Задания на «соответствие»** Параметры оценки уровня развития:

Представленные параметры оцениваются по 1 баллу, неправильный - минус 1 балл.

Полноценное выполнение задания оцениваются максимальной оценки 4 балла.

**Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.****Задания в закрытой форме - 16 баллов****Задания в открытой форме – 12 баллов**

**Задания с сопоставлением - 12 баллов**  
**Максимально возможная сумма - 40 баллов.**

## БЛАНК К ОТВЕТАМ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

9- 11 классы

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город, \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1.		16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись жюри

**Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**3. Задание «на соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.**

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

**5. Задания, связанные с перечислениями известных вам фактов.**

Полноценное выполнение задания, связанные с перечислениями или описаниями, оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

**Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.**

**Задания в закрытой форме - 13 баллов**

**Задания в открытой форме – 14 балла**

**Задание на соответствие – 28 баллов**

**Задания с перечислением - 9 балла**

**Максимально возможная сумма – 64 баллов**

## Условия определения победителей и награждение.

По итогам олимпиады определяется победитель и призеры.

Победители, призеры олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек и по возрастным группам. Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполнения заданий. При выполнении заданий баллы начисляются в соответствии с местом, занятым участником по результатам отдельных испытаний.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Личное место участника в общем зачете олимпиады определяется по меньшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами в результате выполнения теоретико-методического и практических заданий.

При определении победителя и призеров олимпиады в общем зачете в случае равных результатов у нескольких участников предпочтение отдается сумме баллов, набранных в теоретико-методическом задании.

Занятые места в видах практической части определяются по следующим критериям:

Этап соревнования		Критерии оценивания
Теоретическая часть	Тестовые задания	По наибольшей сумме баллов
Практическая часть	Баскетбол	По наименьшему времени на выполнение задания
	Гимнастика с элементами акробатики	По наивысшей сумме баллов
	«Полоса препятствий»	По наименьшему времени на выполнение задания