

**Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
2017/18 учебный год  
9–11 класс**

**ПРОГРАММА  
конкурсных испытаний**

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре представляет собой конкурсное испытание для обучающихся 9–11 классов – юноши и девушки (раздельно).

Практический тур для юношей и девушек включает выполнение заданий по разделам: гимнастика (акробатическая комбинация – упражнения), спортивные игры (баскетбол), прикладная физическая культура («Полоса препятствий»).

**ГИМНАСТИКА**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по гимнастике.

**2. Участники**

2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

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

2.3. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или «лосин».

2.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках «чешках» или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

2.7. Участники испытаний соблюдают технику безопасности при выполнении акробатической комбинации.

**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, школа и стартовый номер участника.

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

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

3.4. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующим снижением оценки, предусмотренным настоящей программой.

3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, давать указания гимнастам во время выполнения упражнения.

3.6. За нарушения, указанные в п. 3.5., представитель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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 гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадка 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**.

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

4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё 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 расчета не более 30 секунд на одного человека.

#### **6. Судьи**

6.1. Для руководства испытаниями и оценки выполнения упражнений участниками назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из председателя судейского жюри и судейской бригады.

#### **7. Порядок выполнения**

7.1. Конкурсное задание, т.е. испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

7.2. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

## **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. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2–0,3** балла, грубыми – **0,4** балла.

8.3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

8.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

8.5. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **10,0** баллов.

8.6. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается невыполненным и участник получит **0,0** баллов.

## **9. Оборудование**

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

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

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЯ

### Девочки 9–11 класс

#### Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Гимнастика» (девушки)

<i>Элементы</i>	<i>9 – 11 класс</i>
Равновесие на одной ноге «Ласточка»	+
Перекат вперёд (дополнительно – сед углом, руки в стороны)	+
Стойка на лопатках	+
Стойка на лопатках без помощи рук	+
Стойка на голове и руках	+
Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев	+
Кувырок вперёд	+
Кувырок вперёд прыжком	+
Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь	+
Кувырок назад	+
Кувырок назад согнувшись ноги врозь	+
Прыжок вверх ноги врозь	+
Прыжок вверх с поворотом на 180°	+
Прыжок вверх с поворотом на 360°	+
Прыжок со сменой согнутых ног вперед	+
Прыжок со сменой прямых ног вперед	+
Переворот в сторону («колесо»)	+

#### Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Гимнастика» (юноши)

<i>Элементы</i>	<i>9 – 11 класс</i>
Равновесие на одной ноге («ласточка»)	+
Сед углом, руки в стороны	+
Стойка на лопатках	+
Стойка на лопатках без помощи рук	+
Стойка на голове и руках	+
Кувырок вперёд	+
Кувырок вперёд прыжком	+
Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь	+
Кувырок назад	+
Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	+
Прыжок вверх ноги врозь	+
Прыжок вверх с поворотом на 180°	+
Прыжок вверх с поворотом на 360°	+
Прыжок со сменой согнутых ног вперед	+
Прыжок со сменой прямых ног вперед	+
Переворот в сторону («колесо»)	+

Муниципальная предметно-методическая комиссия определяет «стоимость» каждого элемента. Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет максимально возможную окончательную оценку.

### Девушки 9–11 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
<b>И.п. – основная стойка</b>		
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <b>держат</b>	1,0
2.	Шагом вперёд выпад и кувырок вперёд в упор присев «скрестно» – поворот кругом в упоре присев	1,0
3.	Перекаат назад в стойку на лопатках, <b>держат</b>	0,5
4.	Перекаат вперёд согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, <b>держат</b>	0,5
5.	Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх	0,5
6.	Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, <b>держат</b> – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5
7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 1,0
8.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
9.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд	0,5
10.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	1,0
11.	Приставляя ногу повернуться в сторону движения – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх ноги врозь	1,0 + 0,5

### Юноши 9–11 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1.	Наклон прогнувшись, <b>обозначить</b> , стойка на голове и руках, <b>держат</b>	1,0
2.	Опуститься силой в упор лёжа – упор присев	0,5
3.	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5
4.	Перекаат вперёд согнувшись в сед углом, руки в стороны, <b>держат</b>	1,0
5.	Сед с наклоном вперед, <b>обозначить</b> – кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх	1,0
6.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <b>держат</b> , приставить ногу	1,0
7.	Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
8.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения	1,0
9.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх ноги врозь	1,0 + 0,5
10.	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+1,0

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

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

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

**Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов**

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

#### Мальчики и девочки 9–11 класс

##### 1. Руководство испытаниями

###### 1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- 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 (10,0 секунд к результату) 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, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт свое 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.

##### 4. Разминка

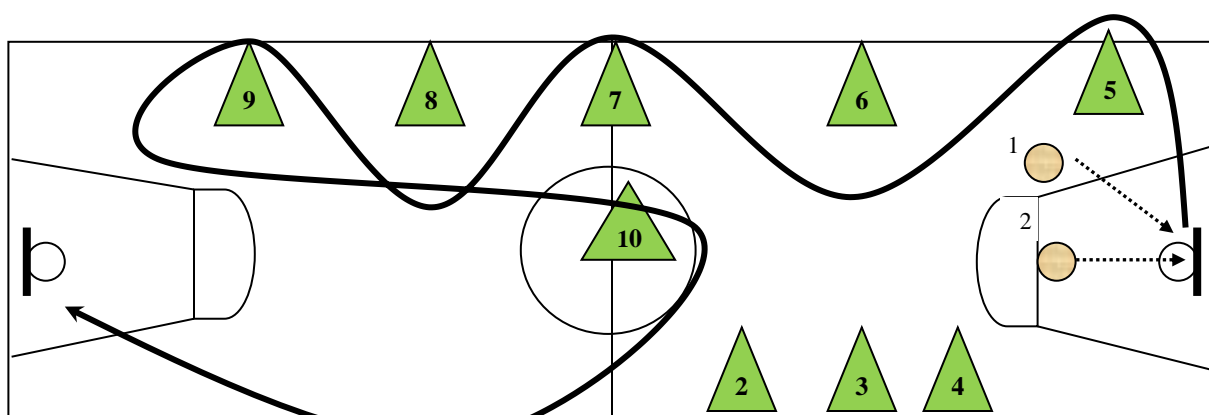
4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

##### 5. Судьи

5.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления юношей и девушек.

5.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

##### 6. Программа испытаний



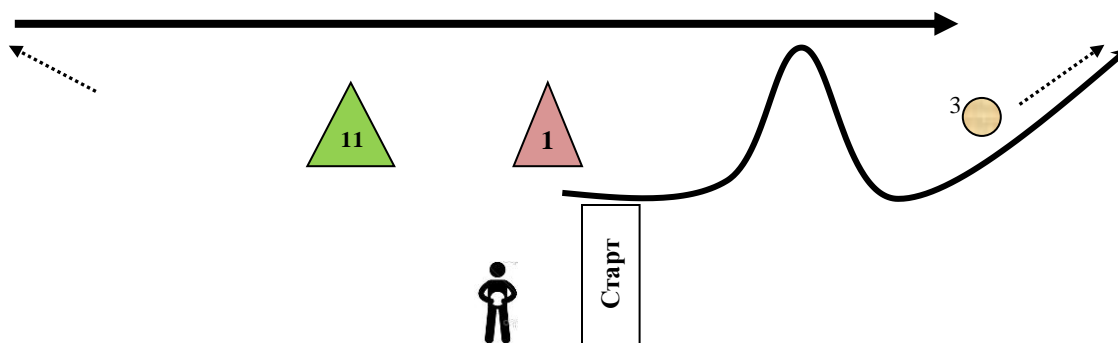





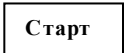


Рисунок 1. Схема программы испытаний

### Условные обозначения

	мяч баскетбольный
	участник, мяч в руках
	ведение мяча
	бросок в корзину
	фишка-ориентир/ старт № 1
	место старта участника

Участник находится на средней линии (фишка-ориентир № 1) лицом вперед, мяч в руках. По сигналу участник ведёт мяч правой рукой к фишке-ориентиру № 2, левой рукой к фишке-ориентиру № 3, правой рукой к фишке-ориентиру № 4, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 4 ведёт мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч и ведёт правой рукой к фишке-ориентиру № 5, левой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, по очереди обводит фишки-ориентеры 7, 8, 9, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 9 участник ведёт мяч левой рукой к фишкам-ориентирам № 10, 11 и обводит их левой рукой. После прохождения фишки-ориентира № 11 ведёт мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Выполнив бросок, участник подбирает мяч, выполняет ведение мяча правой рукой к другому щиту, фишка № 10 слева. Участник останавливается у линии штрафного броска, выполняет три броска с места, первый бросок (точка № 2) с мячом в руках, далее участник выполняет два оставшихся броска (точки № 1 и 3) в любом порядке. Мячи не подбираются.

## **7. Оценка исполнения**

7.1. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

7.2. Остановка секундомера осуществляется после выполнения последнего пятого броска, пока мяч не покинет руки бросающего.

7.3. За каждое непопадание в кольцо участник наказывается штрафом – **3,0** секунды.

7.4. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется по **1,0** секунде.

7.5. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по **3,0** штрафных секунды.

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

## **8. Оборудование и инвентарь**

8.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8.3. Одиннадцать фишек-ориентиров («фишка-старт» может отличаться по цвету), три баскетбольных мяча, 3 секундомера.

# **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **«Полоса препятствий»**

### **Мальчики и девочки 9–11 класс**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по прикладной физической подготовке.

#### **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 (10 секунд к результату) 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 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физиче-



ской культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относится появление на полосе препятствий или в непосредственной близости от нее посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение соревновательного 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

#### **6. Судьи**

6.1. Главный судья по прикладной физической подготовке определяет составы судейских бригад:

- судейская бригада на старте;
- судейская бригада на финише.

6.2. Главный судья по прикладной физической подготовке назначает главного секретаря соревнований.

#### **7. Порядок выполнения**

7.1. Конкурсное задание по прикладной физической подготовке представлено «Полосой препятствий».

7.2. Для выполнения соревновательного упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Участники стартуют по одному человеку (девочки и мальчики отдельно).

7.4. По команде «На старт» участник состязаний занимает исходное положение, поднимает правую руку, после команды «Марш!» участник начинает выполнять задание (секундомер включается).

#### **8. Программа испытания и оценка исполнения**

## 8.1. ЗАДАНИЕ 1.

### «Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний (юноши – 6 раз, девушки – 8 раз).

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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

*Ошибки:*

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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 пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

*Ошибки:*

- касание пола коленками, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

## ЗАДАНИЕ 2.

### «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 – 185 – 200 см; девушки – 160 – 175 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

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

**БОНУС:**

Приземление дальше юноши – 200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

#### **«Акробатика»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.
3. Соблюдать технику безопасности (ТБ).

**ШТРАФ:**

1. Невыполнение задания – +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) – + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов – + 5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4.**

#### **«Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3 – 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов (соблюдать ТБ)

**ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

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

**Указания к выполнению:** движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФ:**

1. Начало движения по бревну после первой отметки – +5 сек
2. Окончание движения по бревну до второй отметки – +5 сек
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) – + 5 сек
4. Невыполнение задания – +30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 5.**

#### **«Прыжки через скакалку»**

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

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

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

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

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков – +5 сек. (за каждый прыжок).
2. Участник не оставил скакалку в квадрате – + 5сек.
3. Невыполнение задания – + 30 сек.

## **ЗАДАНИЕ 6.**

**«Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

**ШТРАФ:**

1. Непопадание в баскетбольный щит – +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска – + 5 сек. (за каждое).
3. Невыполнение задания – +30 сек.

## **ЗАДАНИЕ 7.**

**«Перенос набивных мячей»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

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

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

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

## **ЗАДАНИЕ 8.**

### **«Бег змейкой»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойку № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т. д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

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

#### **ШТРАФ:**

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

### **Бег по прямой к финишу**

8.2. Фиксируется время преодоления полосы препятствий, см. рис 2.

8.3. Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

8.4. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение (по неумышленной причине), он снимается с конкурсного испытания.

### **9. Оборудование и инвентарь**

8.1. Полоса препятствий выполняется в спортивном зале со специальной разметкой для игры в баскетбол.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов. Зоны по выполнению заданий № 3, 4, 9 защищены гимнастическими матами по соблюдению техники безопасности (ТБ), при выполнении «Полосы препятствий».

8.3. Инвентарь: дорожка из гимнастических матов; высокая перекладина (турник); линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой для выполнения прыжка в длину с места; гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3 – 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов; квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка; линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 теннисных мяча; три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания; 4 стойки высотой 135 см. (расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина – 1 м); набивной мяч на финише.

### Схема испытания «Полоса препятствий»

