

Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
2018-2019 учебный год
«Физическая культура»
9-11 классы

Практические испытания

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

1. Программа испытаний.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер с возможностью замены выделенных жирным шрифтом обязательных элементов в соединении на более сложные, указанные в таблице трудности (в этом случае оценка за трудность упражнения повышается). Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях, упражнение не оценивается, и участник получает 0.0 баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. ЮНОШИ

	Базовые упражнения - 1	Стоимость базовых трудностей	Усложнения - 2 добавленная трудность	Стоимость добавленной трудности	Разность стоимостей
1	И.П. – основная стойка. Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360⁰, другая нога назад, руки в стороны в стойку ноги врозь.	0,8	одноименный поворот направо (налево) на одной ноге на 360 ⁰ , другая согнута, носок у колена	1,0	0,2
2	Прыжком, упор присев – силой гибкая ноги стойка на голове и руках (С) , держать – упор присев – встать в стойку, руки вверх	0,8	силой согнувшись, стойка на голове и руках	1,2	0,4
3	Кувырок вперед – кувырок вперед прыжком (А) - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ (Ж)	0,8+1,0+0,8			
4	Шагом вперед – равновесие (В) , держать	0,8	Боковое равновесие	1,5	0,7
5	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед (Ж) («ножницы»)	0,8	Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	1,0	0,2
6	Приставляя ногу, упор присев - перекаат назад в группировке в сед согнув ноги – сед углом (В) , руки в стороны , держать, сед с наклоном вперед, обозначить	0,8	Упор углом, ноги вместе	1,3	0,5
7	Кувырок назад (Д) - кувырок назад согнувшись (А) - выпрямиться в основную стойку	0,8 + 1,0			
8	Из стойки на руках (С) , обозначить, кувырок вперед в упор присев	1,3			
9	Встать, шагом одной, толчком другой переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90⁰ (Н) (рондат) – прямой прыжок вверх (Ж) - приземление, о.с.	0,8 + 1,0			
	Базовая трудность	11,5			
	Усложнение: Максимально добавленная трудность			6,0	
	Максимальная трудность упражнения	11,5	Прибавляем разность стоимостей 2,0	= 13,5	

2.1. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементов трудности выполняются с учётом следующих требований.

А. Кувырки вперед

1. – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
2. – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

В. Равновесия - удержание позы 2 секунды.

1. - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
2. - туловище вертикально, опорная нога на носке, другая поднята в сторону на угол не менее чем 90° .
3. - туловище вертикально, бедро без разворота наружу (стопа, носком в потолок), горизонтально.
- 3.** - **мост** *плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, разведение ступней ног на ширине плеч.

В. Равновесия в седах и упорах - удержание позы 2 секунды.

- 1.** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- 2.** - ноги прямые, пятки пола не касаются.

С. Стойки - удержание позы 2 секунды.

1. - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
2. - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги прямые, вместе.
3. - руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Д. Кувырки назад

1. - плотная группировка, без касания коленями опоры.
2. - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Ж. Прыжки с изменением положения ног

1. - смена прямых ног не ниже горизонтали; «разножка» - разведение ног на угол не менее 90° .
2. - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости; «казак» - выполняется с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально.

Ж. Прыжки с поворотами

- 1 - выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Н. Перевороты

- 1 - 2 - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

3. ДЕВУШКИ

	Базовые упражнения - 1	Стоимость базовых трудностей	Усложнения - 2 добавленная трудность	Стоимость добавленной трудности
1	И.П. – «старт пловца». Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед програвшись, руки в стороны	1,0		
2	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук , держать – перекат вперед в сед согнув ноги	0,8	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	1,2
3	Сед углом, руки в стороны , держать – сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить	0,8	Упор углом, ноги вместе	1,3
4	Кувырок назад - кувырок в упор стоя согнувшись , выпрямиться	0,8+0,8		
5	Шагом вперед – равновесие , держать	0,8	Равновесие на одной, другую согнуть назад, с захватом, бедро горизонтально	1,5
6	Шагом вперед, одноименный поворот направо (налево) на одной на 360⁰ , другая согнута, носок у колена	0,8	одноименный поворот направо (налево) на одной на 540 ⁰ , другая согнута, носок у колена	1,5
7	Шаг вперед и прставляя ногу прыжок вверх ноги врозь, одна нога вперед, другая нога назад («разножка»)	1,0	Прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	1,5
8	Отставляя правую (левую) в стойку ноги врозь, руки вверх –наклоном назад мост , держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,3		
9	Кувырок вперед - кувырок вперед прыжком	0,8+1,3		
10	Переворот в сторону – прыжок вверх с поворотом на 90 ⁰	1,0		
	Базовая трудность	11,2		
	Усложнение: Максимально добавленная трудность			7,0
	Максимальная трудность упражнения	11,2	Прибавляем разность стоимостей 2,8	= 14,0

3.1. Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

4. Требования к составлению упражнения

4.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

4.2. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 10 секунд**.

4.3. В упражнении, как у девушек, так и юношей, представлены элементы восьми структурных групп:

Структурные группы

- A** **Кувырки вперед**
- B** **Равновесия**
- B** **Равновесия в седах и упорах**
- C** **Стойки**
- D** **Кувырки назад**
- J** **Прыжки с изменением положения ног**
- J** **Прыжки с поворотами**
- H** **Перевороты**

5. Участники

5.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами» до колен.

5.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

5.3. Футболки должны быть заправлены в шорты или «лосины».

5.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических чешках или босиком.

5.5. Использование ювелирных, украшений и часов не допускается.

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

6. Порядок выступлений

6.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники - выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

6.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье лист - **формуляр**, в котором указываются идентификационный номер и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения!

В противном случае, стоимость этих элементов не будет засчитана.

6.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 2-0 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается

6.4. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

6.5. Если акробатическое упражнение базовой трудности выполняется более 1 мин., а повышенной (максимальной) трудности более 1 минуты 15 секунд оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек, до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.

6.6. Если участник при выполнении упражнения, допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

6.8. 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 рука.

6.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

6.10. Представителям школ не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

6.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

6.12. За нарушение, предусмотренное п. 4.10. главный судья имеет право удалить представителя школы из зала. За нарушение предусмотренное п.6.11. –наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях

7. Повторное выступление

7.1. 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 освещения, задымления помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке или поблизости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

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

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

8. Разминка

8.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

9. Судьи.

9.1. Для руководства испытаниями назначается судейская коллегия.

9.2. Судейская коллегия состоит из главного судьи и ДВУХ судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

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

10. «Золотое правило»

10.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

11. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

11.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов трудности **составляет оценку за трудность.**

11.2. Базовая трудность у юношей равна 11,5 балла, максимально возможная 13,5 балла; базовая трудность у девушек 11,2 балла, максимально возможная 14,0 балла.

11.3. Все элементы, включая заявленные участником элементы повышенной трудности, указанные в соответствующих таблицах, засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

12. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

12.1. Все исполняемые участниками элементы трудности должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

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

12.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1-0,2 балла, средними - 0,3 - 0,4 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказываются сбавкой в 1,0 балл.

12.5. 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 2 секунд; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

13. Окончательная оценка

13.1. **Общая стоимость** всех выполненных элементов, включая заявленные участником элементы повышенной трудности, указанные в соответствующих таблицах, **составляют оценку за трудность упражнения**. К оценке за трудность добавляется **оценка за исполнение упражнения**, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

13.2. **Максимально возможная окончательная оценка у юношей 23,5 балла, у девушек 24,0 балла.**

14. Протесты

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

14.2. 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 принимается.

15. Оборудование.

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

15.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (обязательна для всех)

Юноши и девушки 9-11 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек и юношей – 1000 м.

Регламент проведения испытания

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

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

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

В случае объективной невозможности провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение **челночного бега 10×10м.**

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции.

NB! При этом организаторам следует учитывать, что участники, вышедшие в следующий (региональный) этап олимпиады, должны быть физически готовы к бегу на выносливость.

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки 9-11 классы

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по волейболу
- судьи на площадке
- секретаря

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- 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 завершено, оно будет оценено

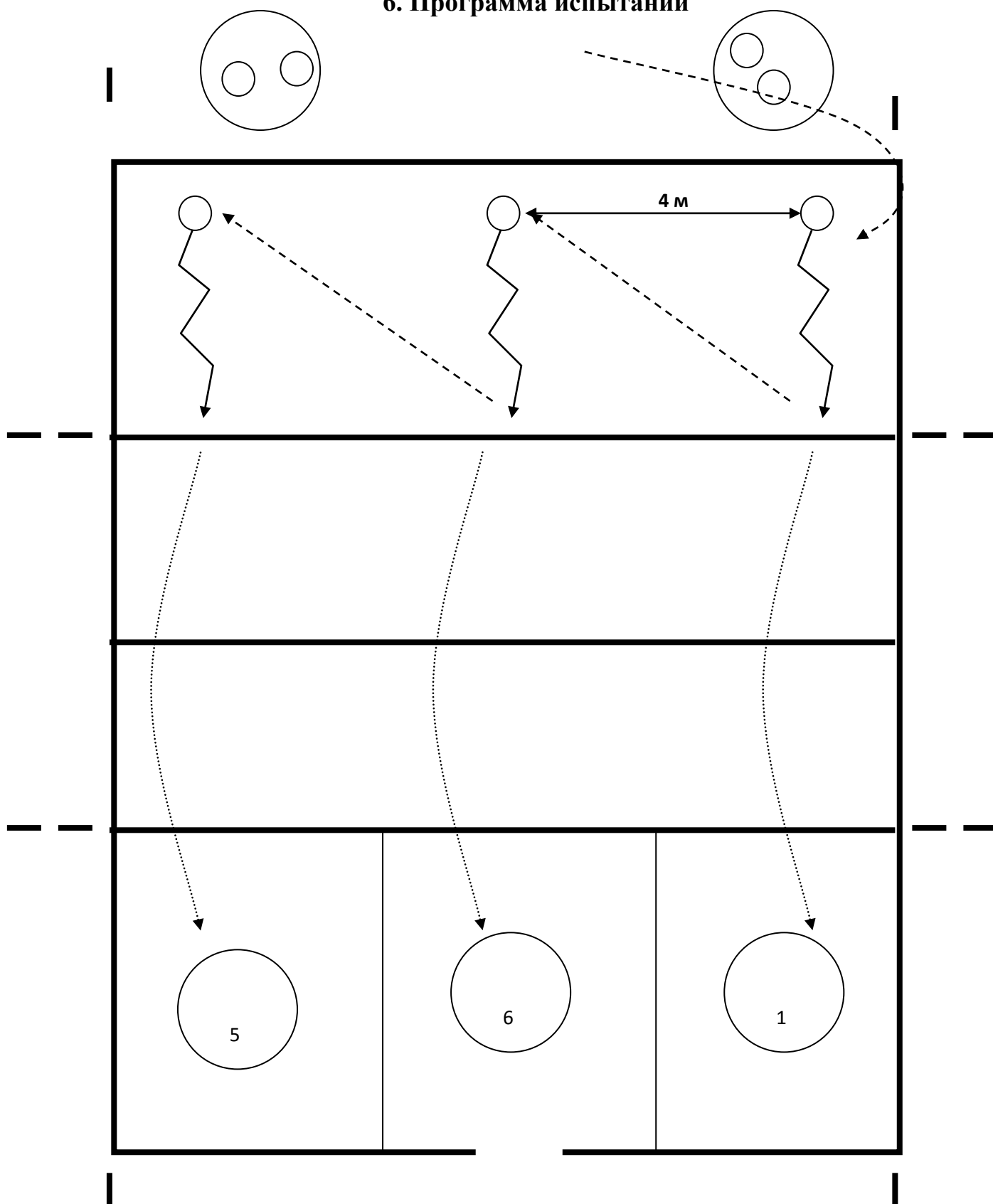
4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

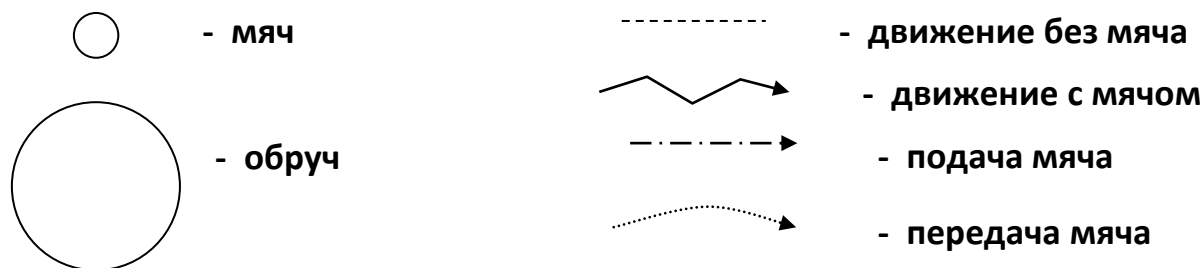
4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

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

6. Программа испытаний





В зоне подачи на расстоянии 1 м от лицевой линии площадки расположены 2 обруча по 2 волейбольных мяча в каждом.

На расстоянии 50 см от боковых линий и 50 см от лицевой линии, в 1, 5 и 6 зонах расположены мячи, расстояние между мячами 4 м.

На противоположной стороне площадки ограничены зоны 1-6-5, образующие 3 квадрата размером 4,5 х 3 м. в центре каждого квадрата располагается условная цель (гимнастический обруч).

Испытуемый по сигналу судьи выполняет первую верхнюю подачу мяча, в любую из обозначенных на противоположной стороне площадке зон. Затем вторую верхнюю подачу мяча. После верхних подач, также выполняются 2 нижние подачи.

После выполнения 4-х подач участник берет мяч, расположенный в 5-ой зоне и продвигается к линии нападения (зона 4) с верхней передачей мяча (не менее 4 передач высотой 1,5-2 м.). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) мяч через сетку в любую из зон. Затем взяв мяч, расположенный в 6-й зоне и продвигается к линии нападения (зона 3) с нижней передачей (не менее 4 передач высотой 1-1,5 м). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) через сетку в другую из обозначенных зон. После этого направляется в 1-ю зону, берет мяч, продвигается вперед и выполняет чередование верхней и нижней передач мяча (не менее 2-х серий, серия - передача мяча сверху двумя руками и передач мяча снизу двумя руками). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) через сетку в непораженную из обозначенных зон. В каждом упражнении участник 3-мя передачами должен поразить 3 разные зоны (1, 6, 5).

Упражнение считается законченным, если участник выполнил две верхних прямых и 2 нижние подачи, выполнил 3 передачи мяча в каждой из зон линии нападения (4,3,2), направил мячи передачей на противоположную сторону площадки. Результатом выполнения упражнения считается количество набранных баллов (минус штрафные баллы).

7. Оценка исполнения

При попадании мяча в площадку (при выполнении технического элемента) участник получает **1 балл**. При попадании мяча в обозначенную

зону участник получает плюс дополнительный балл. За попадание мяча после выполнения подачи и передачи в площадку (в не ограниченные зоны) и повторное попадание в одну и ту же зону начисляется **1 балл**, без начисления дополнительных баллов.

Баллы не начисляются за следующее:

- ошибки при выполнении подачи - попадание мяча в сетку, под сетку, в антенны, выход мяча за пределы площадки;
- ошибочная передача - мяч вышел за пределы площадки, попал в сетку, под сетку, прошел за антеннами, коснулся антенны.

Штрафные баллы (1 балл за каждое нарушение) начисляется за следующие ошибки:

- нарушение правил подачи: подача с площадки; подача выполнена не в зоне подачи; не однократное подбрасывание мяча; нарушение правила 8 секунд;

- выполнение передачи способом не указанным для данной зоны;

- ловля мяча, падение мяча на пол.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

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

8.3. 7 волейбольных мячей и 5 обручей (d100см).

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

Девушки и Юноши 9-11 класс

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судьи по баскетболу и футболу на площадке;
- секретаря.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 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, территория и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, четко объявляется 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 делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право «наказать» участника штрафом в 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.

➤ Разминка

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

➤ Судьи

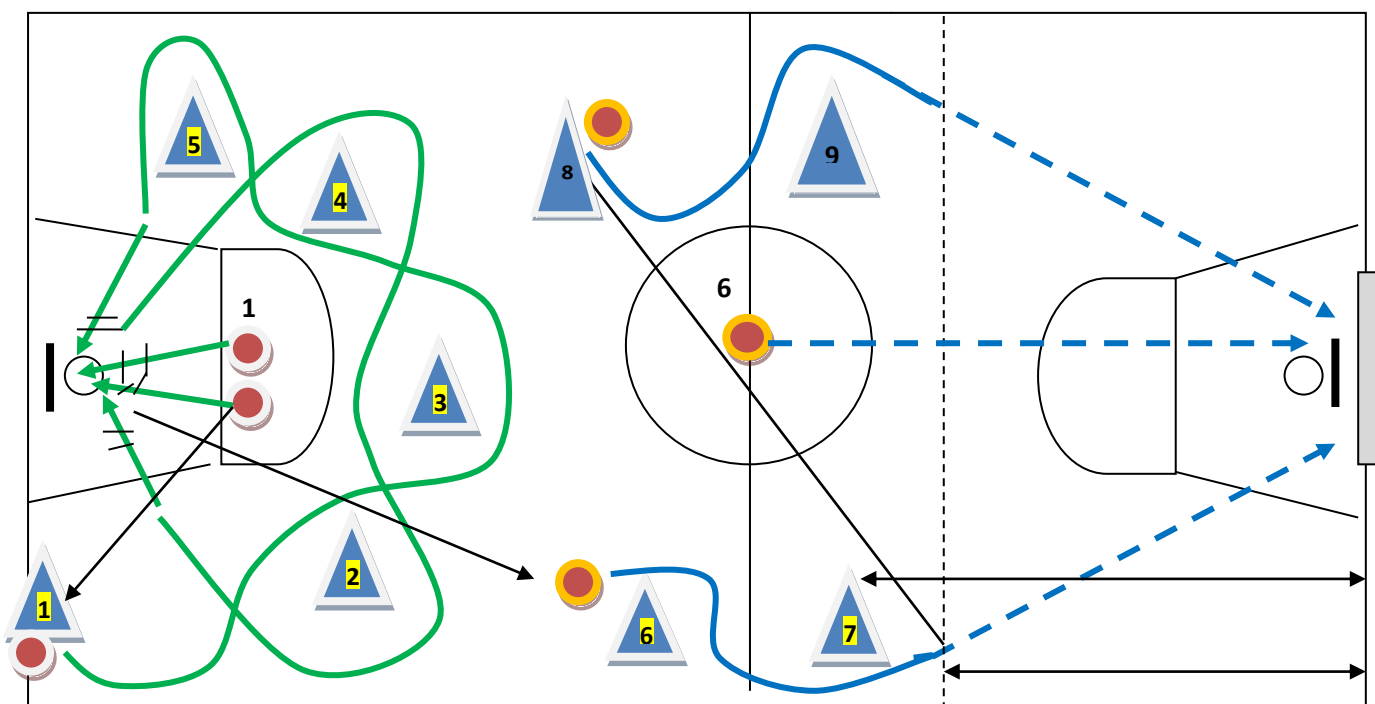
6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из 2 судей.

7. Условные обозначения



8. Программа испытаний



Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки.

По сигналу конкурсант выполняет 2 штрафных броска. Затем выполняет бег к фишке-ориентире №1, ведет мяч правой рукой к фишке-ориентире №2, левой рукой к фишке-ориентире №3, правой рукой к фишке-ориентире №4, левой рукой к фишке-ориентире №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №5 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину правой рукой после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, и выполняет ведение в обратную сторону. Ведет мяч левой рукой к фишке-ориентире №4, правой рукой к фишке-ориентире №3, левой рукой к фишке-ориентире №2, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №2 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину левой рукой после двух шагов из-под щита.

После броска в кольцо, выполняет бег к фишке-ориентире №6, где находится футбольный мяч. Начинает ведение мяча левой ногой к фишке-ориентире №7, правой ногой к линии выполнения удара. Удар производится по воротам правой ногой низом. Затем участник передвигается бегом к фишке-ориентире №8, ведет мяч правой ногой к фишке-ориентире №9 и левой ногой к линии выполнения удара. Участник производит удар по воротам левой ногой низом. Затем бегом передвигается к фиксированному мячу №6 и выполняет удар любой ногой верхом в ворота.

8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара. ***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

Баскетбол:

- невыполнение задания +90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска +10 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) +2 сек.;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.

Футбол:

- невыполнение задания +60 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 10 сек.;
- невыполнение удара +15 сек.;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания. Победитель определяется по наименьшему времени, включая штрафные секунды.

9. Оборудование

9.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

9.3. Девять фишек-ориентиров, три баскетбольных и 3 мяча для футзала.

9.4. Первая фишка-ориентир располагается на лицевой линии (линия старта), 2,3,4,5 на линии трехочкового броска площадки. Расстояние между 6 и 7, 8 и 9 фишками–ориентирами по 2 метра.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Юноши и девушки 9-11 классы

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Высокая (для юношей) и низкая (90 см от пола для девушек) перекладина.

ЗАДАНИЕ:

выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек: юноши – 6 раз; девушки – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

1). Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

БОНУС:

за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

2). Подтягивание из виса на **низкой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хват ладонями «сверху», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются на пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание с прогибанием туловища;

3. Подтягивание со сгибанием ног в коленях;
4. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
5. Отсутствие фиксации исходного положения;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ:

за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

Невыполнение задания - +30 сек.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 5×10 метров»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 5×10 метров с касанием рукой линии разметки после пробегание 10, 20, 30 и 40 метров. Последние 10 метров пробегают без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии - + 3 сек. за каждое.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Проползти под планками»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 10 метров ограничена коридором из 20 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ:

проползти вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

уровень развития прикладных двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) - + 3 сек. за каждое.

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия трёхочкового броска баскетбольной площадки в створе баскетбольного щита; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ:

поочередное метание пяти теннисных мячей ведущей рукой в цель (правая часть баскетбольного щита) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в нужную половину баскетбольного щита - +5 сек. (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

стандартная гимнастическая скамейка (и) длиной не менее 4 метров.

ЗАДАНИЕ:

быстро сделать десять поочерёдных прыжков толчком двумя ногами справа - налево и обратно через гимнастическую скамейку продвигаясь вперед вдоль неё.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

координационные и скоростно-силовые качества.

Указания к выполнению: При продвижении прыжками от начала до конца скамейки, длины скамьи должно хватить на десять прыжков.

ШТРАФ:

Задевание (каждое) ногами за скамейку - +5 сек.;

Скамейка закончилась до окончания десяти прыжков - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале:

Старт слева. Задания 1, 2 и 3 выполняются с левой стороны зала, задание 4 – по центру зала, задания 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному для преодоления полосы, с учетом штрафного .