

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2019 – 2020 учебный год
по предмету «Физическая культура»
7 – 8 классы (мальчики)**

*Максимальная сумма баллов за тур
составляет 100 баллов.*

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Код/шифр участника

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Гимнастика

Испытания мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1 и 2.

Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держат» – не менее 2-х секунд. 6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 3, вычитая их из 10,0 баллов. 7.

Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

**Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов – участников муниципального этапа
Олимпиады школьников**

| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|----------|------------|-----------|
|----------|------------|-----------|

| | И.п. – о.с. | |
|---|--|---------|
| 1 | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать | 1,0 |
| 2 | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке | 1,0+1,0 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперёд в упор присев. | 1,0 |
| 4 | Толчком стойка на голове и руках (держать) – опуститься в упор присев – встать, руки вверх. | 2,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения | 2,0 |
| 6 | Прыжок с поворотом на 180° | 2,0 |

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

| № | Ошибки исполнения | Сбавки |
|---|---|---|
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | - стоимость элемента |
| 2 | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | - до 0,5 балла |
| 3 | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | - до 0,3 балла каждый раз |
| 4 | Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд | Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть |
| 5 | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2-х секунд | - стоимость элемента |
| 6 | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение | - 0,1 балла - 0,3 балла - 0,5 балла |

| | | |
|---|--|-------------|
| 7 | Выход за пределы акробатической дорожки | - 0,5 балла |
| 8 | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения | - 0,3 балла |
| 9 | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | - 0,5 балла |

Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)

7–8 классы (мальчики)

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Лучшее время прохождения испытания оценивается в 90 баллов.

2-й результат и следующие оцениваются с шагом на 3 балла меньше, например:

1-е место – 90 баллов;

2-е место – 87 баллов;

3-е место – 84 балла, и т.д.

В случае, если участники показывают одинаковый результат, итоговый балл также будет одинаковым.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

Инвентарь и оборудование

Волейбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 1 шт. (размер 4);

- конусы – 7 шт для 7–8 классов, 7 шт для 9–11 классов;

- высокие стойки – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 волейбольный мяч (стандартный игровой мяч для классического волейбола, размер 4);
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- баскетбольный щит.

Методика оценки результатов

Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.

Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);
- обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

Волейбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- за каждую потерю мяча (+ 5 с);
- за каждое невыполнение передачи указанным способом (например, высота полёта мяча менее 1,0–1,5 м, передача мяча не сверху, а снизу) (+ 2 с);
- за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).
- отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач (+5 с).

Футбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- необбегание конуса с мячом (+ 3 с за каждое нарушение);
- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, смещение конуса мячом или ногой, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 2 с);
- непрохождение створа на финише (+10 с);
- выход мяча за пределы поля (+3 с)
- во время ведения участник слишком далеко (более 1 метра) отпускает мяч от себя (+2 с);
- невыполнение указанного числа касаний мяча при ведении мяча по прямой (+ 2 с за каждое нарушение).

Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы

| № п/п | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Примечания |
|-------|--|---|--|---|
| 1 | Старт. Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой | Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальше от стойки рукой. | Для выполнения упражнения 3 высоких стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 метра от линии старта (лицевой линии площадки). | Потеря мяча не штрафуются |
| 2 | Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного мяча | Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третью и пятую стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальше от стойки рукой. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1) | 5 стоек, расположенных в 1 м друг от друга (согласно схеме) | Отскочивший мяч подбирает судья |
| 3 | Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач) | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко | Волейбольный мяч лежит на месте пересечения боковой и лицевой линии волейбольной площадки (согласно схеме). | Следить за выполнением техники передачи мяча, высотой полёта. |
| | | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения. | | Судья вслух считает засчитанные попытки |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 4 | Обводка конусов ногой | <p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p> | 3 конуса, расположенные в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первый конус расположен на расстоянии 2 м от линии старта в упражнении. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 5 | Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга | Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов. | Конусы, расположенные в 5 м друг от друга, образуют коридор шириной 2 метра (согласно схеме). Для удобства обозначения коридора рекомендуется начертить линию 5 метров между конусами. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 6 | Финиш | <p>Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша.</p> <p>Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.</p> | Обозначенная линия между 2-мя конусами | Участник должен пересечь линию финиша обеими ногами |

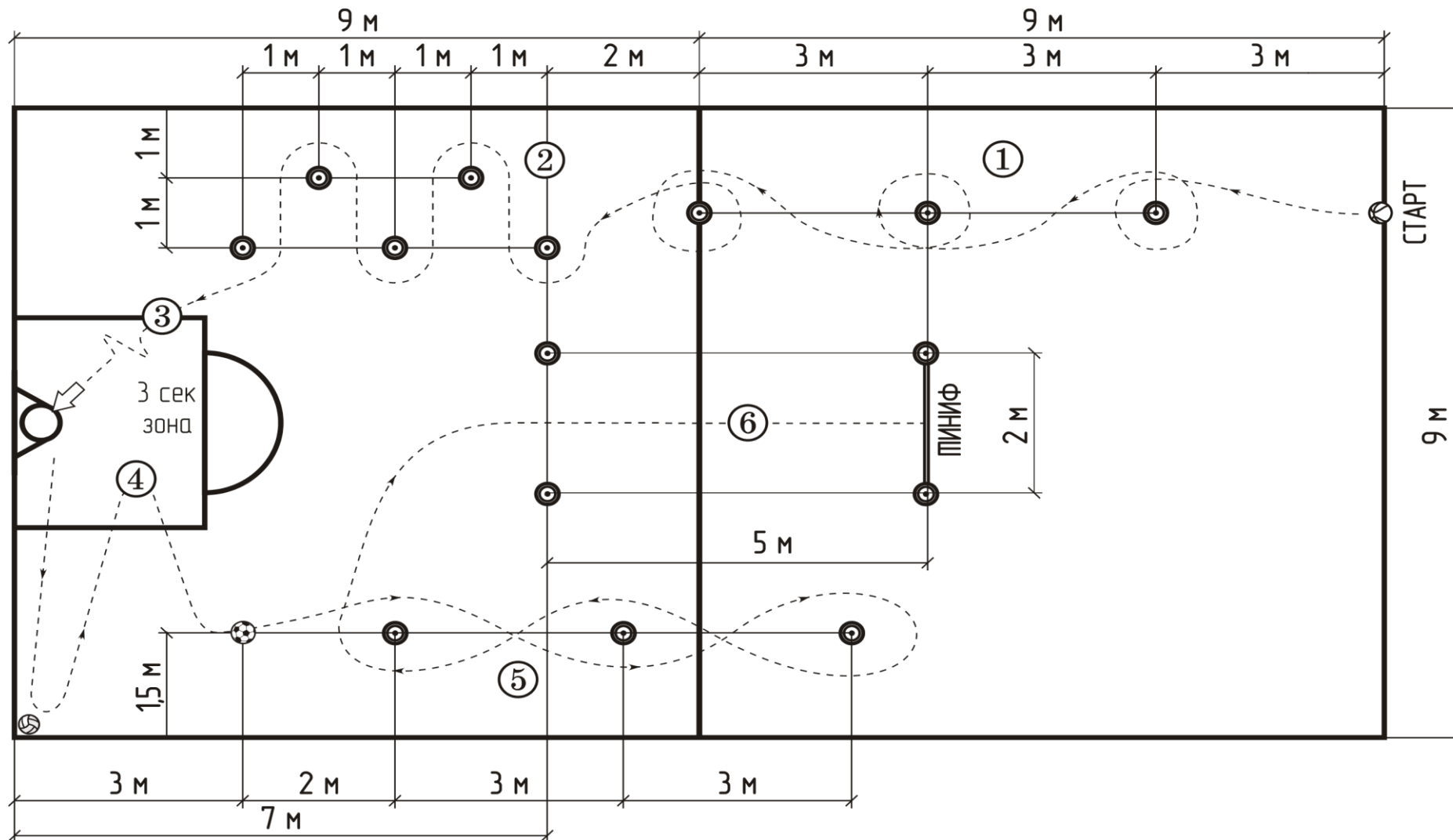


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2019 – 2020 учебный год
по предмету «Физическая культура»
7 – 8 классы (девочки)**

*Максимальная сумма баллов за тур
составляет 100 баллов.*

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Код/шифр участника

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Гимнастика

Испытания девочек проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1 и 2.

Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держат» – не менее 2-х секунд. 6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 3, вычитая их из 10,0 баллов. 7.

Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

**Акробатическое упражнение девочек 7–8 классов – участниц муниципального этапа
Олимпиады школьников**

| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|----------|------------|-----------|
|----------|------------|-----------|

| | И.п. – о.с. | |
|---|--|---------|
| 1 | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать | 1,0 |
| 2 | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке - лечь на спину, руки вверх | 1,0+1,0 |
| 3 | Согнуть руки и ноги – «мост», держать - поворот кругом (левую/правую) кругом в упор присев. | 2,0 |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев - кувырок назад в упор присев – встать, руки вверх | 1,0+1,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения | 2,0 |
| 6 | Прыжок с поворотом на 180 градусов | 1,0 |

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

| № | Ошибки исполнения | Сбавки |
|---|--|---|
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | - стоимость элемента |
| 2 | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | - до 0,5 балла |
| 3 | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | - до 0,3 балла каждый раз |
| 4 | Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд | Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть |
| 5 | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2-х секунд | - стоимость элемента |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение | - 0,1 балла - 0,3 балла - 0,5 балла |
| 7 | Выход за пределы акробатической дорожки | - 0,5 балла |
| 8 | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения | - 0,3 балла |
| 9 | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | - 0,5 балла |

Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)

7–8 классы (девочки)

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Лучшее время прохождения испытания оценивается в 90 баллов.

2-й результат и следующие оцениваются с шагом на 3 балла меньше, например:

1-е место – 90 баллов;

2-е место – 87 баллов;

3-е место – 84 балла, и т.д.

В случае, если участники показывают одинаковый результат, итоговый балл также будет одинаковым.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/«свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивают качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

Инвентарь и оборудование

Волейбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 1 шт. (размер 4);
- конусы – 7 шт для 7–8 классов, 7 шт для 9–11 классов;
- высокие стойки – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 волейбольный мяч (стандартный игровой мяч для классического волейбола, размер 4);
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- баскетбольный щит.

Методика оценки результатов

Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.

Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);
- обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

Волейбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- за каждую потерю мяча (+ 5 с);
- за каждое невыполнение передачи указанным способом (например, высота полёта мяча менее 1,0–1,5 м, передача мяча не сверху, а снизу) (+ 2 с);
- за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).
- отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач (+5 с).

Футбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- необбегание конуса с мячом (+ 3 с за каждое нарушение);
- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, смещение конуса мячом или ногой, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 2 с);
- непрохождение створа на финише (+10 с);
- выход мяча за пределы поля (+3 с)
- во время ведения участник слишком далеко (более 1 метра) отпускает мяч от себя (+2 с);
- невыполнение указанного числа касаний мяча при ведении мяча по прямой (+ 2 с за каждое нарушение).

Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы

| № п/п | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Примечания |
|-------|--|---|--|---|
| 1 | Старт. Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой | Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальше от стойки рукой. | Для выполнения упражнения 3 высоких стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 метра от линии старта (лицевой линии площадки). | Потеря мяча не штрафуются |
| 2 | Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного мяча | Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третью и пятую стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальше от стойки рукой. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1) | 5 стоек, расположенных в 1 м друг от друга (согласно схеме) | Отскочивший мяч подбирает судья |
| 3 | Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач) | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко | Волейбольный мяч лежит на месте пересечения боковой и лицевой линии волейбольной площадки (согласно схеме). | Следить за выполнением техники передачи мяча, высотой полёта. |
| | | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения. | | Судья вслух считает засчитанные попытки |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 4 | Обводка конусов ногой | <p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p> | 3 конуса, расположенные в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первый конус расположен на расстоянии 2 м от линии старта в упражнении. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 5 | Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга | Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов. | Конусы, расположенные в 5 м друг от друга, образуют коридор шириной 2 метра (согласно схеме). Для удобства обозначения коридора рекомендуется начертить линию 5 метров между конусами. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 6 | Финиш | <p>Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша.</p> <p>Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.</p> | Обозначенная линия между 2-мя конусами | Участник должен пересечь линию финиша обеими ногами |

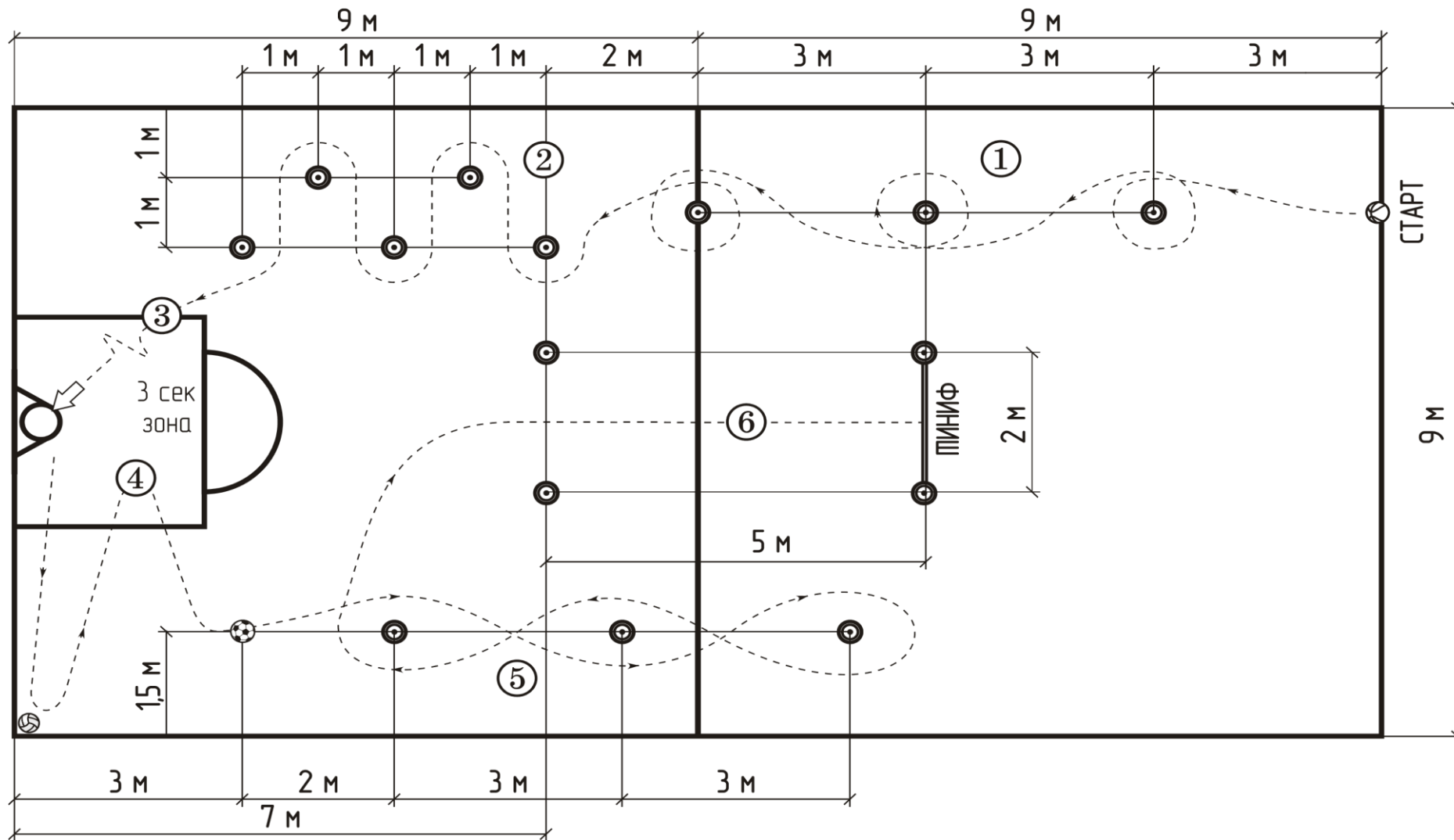


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)

