

Муниципальный этап всероссийской олимпиады  
2019-2020 учебный год  
«Физическая культура»  
9-11 класс  
Практический тур

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Юноши и девушки 9-11 классы**

#### **Регламент испытаний**

##### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу
- судей по баскетболу
- 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 секунд) или не допущен к соревнованиям.

##### **3. Порядок выступления**

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 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 отведённом 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; непо-

ладки 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 по 30 секунд на одного участника.

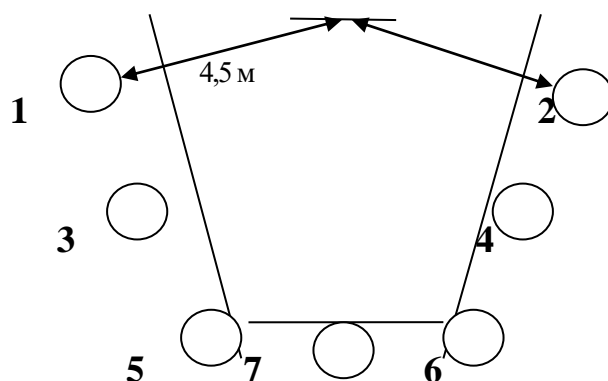
## 6. Судьи

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 выполнения упражнения предлагается баскетбольный мяч №6 (девушки) и мяч №7 (юноши). И.П.- участник находится на отметке №1 за пределами штрафной зоны. Участнику выполняет броски в баскетбольную корзину на время с указанных позиций. Основная задача участника – быстро совершить результативный бросок, подбор мяча после броска, перемещение с ведением мяча за штрафную зону на контрольную точку по заданному порядку и вновь бросок.



## 8. Оборудование и инвентарь

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, баскетбольным щитом с корзиной. Необходимо: баскетбольные мячи №6 и №7, маркировка мест бросков.

## 9. Оценка исполнения

7.1. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

7.2. Остановка секундомера осуществляется после выполнения последнего седьмого броска, пока мяч не коснется пола площадки.

7.3. За каждое результативное попадание мяча в корзину участнику из его времени вычитается 5 секунд.

7.4. Начисление штрафных очков происходит за следующие нарушения:

- нарушение порядка прохождения этапа,
- пробежка,
- пронос мяча,
- двойное ведение,
- выход за пределы площадки.

За каждое нарушение участнику добавляется 2 секунды. За каждое непопадание в корзину добавляется 5 секунд.

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

## **10. Определение места**

По наименьшему общему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются баллы.

# **ВОЛЕЙБОЛ**

## **Девушки и Юноши 9-11 классы**

### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

#### **2. Участники**

2.1. Девушки 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием 3 очков).

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

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 пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, 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. Оборудование**

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

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

6.3. 4 волейбольных мяча.

#### **7. Программа испытаний**

##### **Задание №1. Выполнение 4х подач.**

Четыре мяча находятся на линии подачи. Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно выполнять с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку площадки. Подачи выполняются по сигналу судьи верхние и нижние: 2 верхние в зоны 1, 5, две нижние – в зоны 2, 4. Участник имеет право на получение премиального очка, выполнив подачу в прыжке, предварительно известив судью до начала выступления.

##### **Оценивание задания:**

- за точную подачу в указанную зону даётся 5 очков;
- за попадание во все указанные зоны даётся премиальных 4 очка;
- за попадание в сетку или аут снимается 3 очка;
- за непопадание в указанную зону очки не начисляются;
- дополнительные очки даются за удачное выполнение подачи в прыжке 2 очка за подачу.

***Примечание.***

Верхняя подача – удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача – удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

### **Задание №2. Передача мяча двумя руками сверху в кругу.**

Участник находится в кругу диаметром 2 метра. По сигналу судьи участник начинает выполнять передачу двумя руками над головой в течение 20 секунд.

#### **Оценивание задания:**

- за правильное выполнение задания 10 очков,
- за выход из круга – штраф 2 очка,
- за потерю мяча очки за задание не начисляются.

## **8. Определение места**

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных им очков. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

# **ФУТБОЛ**

## **Девушки и юноши 9-11 класс**

### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу
- судей по футболу
- 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

#### **3. Порядок выступления**

- 3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 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 его 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 по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, 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. Оборудование**

9.1. 5 мячей для игры в мини-футбол (футзал), четыре конуса (стойки), ворота для мини-футбола.

9.2. площадка со специальной разметкой для испытания; вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

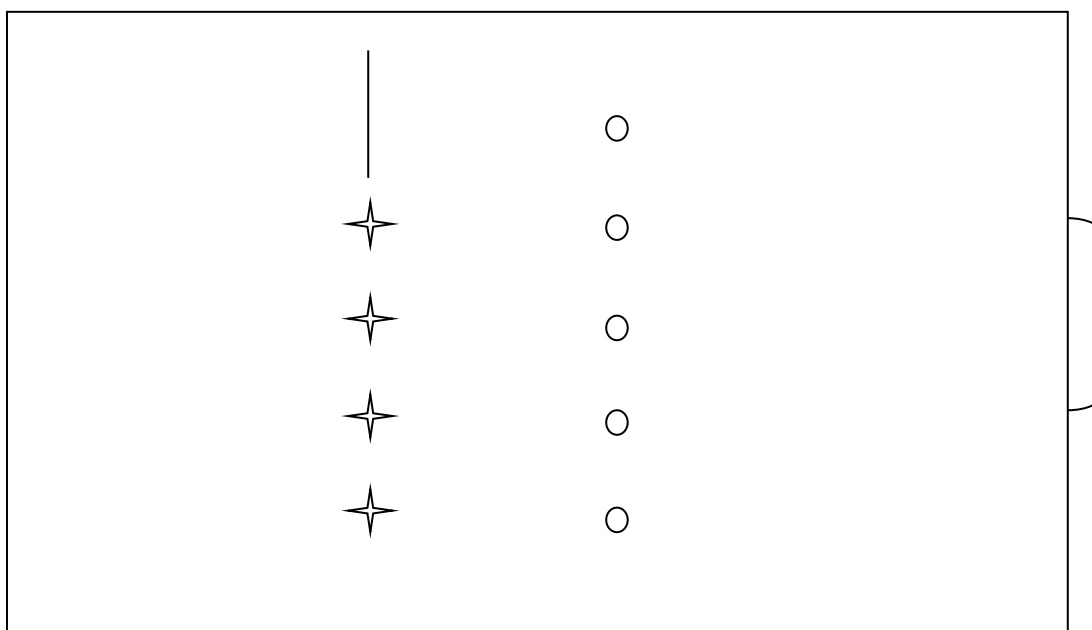
#### **7. Программа испытаний**

На расстоянии 10 м от лицевой линии ворот устанавливаются 5 футбольных мячей. Расстояния между мячами – 2 м.

На расстоянии 5 м от линии установленных мячей (т.е. в 15 м от линии ворот) устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 2 м.

Движение игрока начинается по сигналу с линии старта-финиша (расположена вдоль линии фишек). Участник должен нанести удар ближайшим к нему мячом №1 по воротам (верхом или низом), подбежать к мячу №2, ведя мяч, обежать первую стойку и с рубежа 10 м нанести удар мячом (верхом или низом) по воротам, затем подбежать к мячу №3, ведя мяч, обежать вторую стойку и с рубежа 10 м нанести удар мячом (верхом или низом) по воротам и т.д., т.е. произвести удары по 5 мячам и обвести 4 стойки. Закончить упражнение участник должен на линии старта-финиша.

Если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот, коснуться боковой стойки ворот и вернуться.



Условные обозначения:

Линия старт – финиш

○ мяч

★ стойка (фишка)

## 8. Оценка исполнения

Упражнение считается законченным, если участник пробил все 5 мячей в ворота и пересёк линию старта-финиша.

Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Победителем считается тот, кто затратит меньшее время на выполнение данного упражнения и попадает мячом в ворота наибольшее количество раз (в случае равного времени).

***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

- 1) за непопадание в ворота мячом - плюс 10 секунд;
- 2) за каждое не обведение конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 10 м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунда
- 5) если не коснулся боковой стойки ворот – плюс 10 секунд.

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## Юноши и девушки 9-11 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 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. В соответствии с занятым местом начисляется количество баллов.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Юноши и девушки 9-11 классы**

#### **1. Участники**

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений, часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

#### **2. Порядок выступления**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судьё в присутствии других участников.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт 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.
- 2.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.



2.6. 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.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

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

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого 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 разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

### **5. Программа испытаний**

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

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

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

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

## 6. Оценка исполнения

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

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

6.6. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При оценке за исполнение упражнения из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

### Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель.

В зависимости от места выставляются **БАЛЛЫ**.

## 7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

## 8. Программа выступления

### ДЕВУШКИ 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	И.п. – «старт пловца»	-
2	Прыжок на одну (вальсет) – два переворота в сторону слитно в стойку ноги врозь, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения	2,0

3	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	1,0
4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат) – пережат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны (держат)	2,0
5	Лечь на спину, согнуть ноги и руки, мост (держат) – поворот кругом в упор присев	1,0
6	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка») – держат	1,0
7	Шаг левой (правой) вперед и поворот налево (направо) кругом, сгибая свободную ногу вперед	0,5
8	Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	2,5
9	Основная стойка.	-
	Общая сумма	10,0

### ЮНОШИ 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	И.п. – «старт пловца»	-
2	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	2,0
3	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны (держат)	1,0
4	Кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках (держат)	2,0
5	Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
6	Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед, встать, руки вверх	2,0
7	Махом одной и толчком другой два переворота в сторону слитно (колеса) в стойку ноги врозь	2,0
8	Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5
9	Основная стойка.	-
	Общая сумма	10,0

### 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.

### **Работа судейской коллегии**

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **«Полоса препятствий»**

#### **Юноши и девушки 9-11 классы**

#### **ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая и низкая (110 см от пола) перекладины.

**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 технически правильно выполненных подтягиваний.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», 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, хватом ладонями «от себя», 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 «пересёк» 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 с

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

**ЗАДАНИЕ 2. «Выбивание фишек медболом».**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дистанция 10 метров от рубежа прокатывания по полу медбола до фишек. 5 фишек (кеглей) стоят на расстоянии 25 см друг от друга и расположены буквой «V» острым углом ( $45^\circ$ ) к метаящему. Медбол круглый, весом 5 кг для юношей, 3 кг для девушек.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прицельно одной или двумя руками одно прокатывание медбола по выставленным фишкам (кеглям).

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скоростно-силовые и уровень развития двигательных-координационных способностей. За каждую сдвинутую (сбитую) мячом фишку (кеглю) – 3 с.

**ШТРАФ:**

Полное отсутствие попадания по фишкам (кеглям) - + 30 с.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Проползание под планками»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дистанция 10 метров ограничена коридором из 20 стоек с прикрепленными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить проползание на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

**ШТРАФ:**

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

Невыполнение задания - +30 с

### **ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** – с расстояния 8 метров для юношей и 7 метров для девушек попадание в обруч диаметром 90 см, который находится вертикально, где нижний край обруча в 2 м. от уровня пола. Попадание в край обруча – засчитывается.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание пяти теннисных мячей в цель.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей, за каждое попадание – 2 секунды от общего времени.

**ШТРАФ:**

Непопадание в обруч - +2 с (за каждое).

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

Невыполнение задания - +30 с

### **ЗАДАНИЕ 5. Прыжки через барьеры**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** семь барьеров высотой 0,5 метра расположены по прямой на расстоянии 1,0 м друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить поочередно прыжки толчком одновременно двумя ногами через барьеры.

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

**ШТРАФ:**

Отсутствие отталкивания обеими ногами одновременно - + 3 с за каждое.

Сбивание, задевание барьера - + 3 с.

Невыполнение задания - +30 с

### **ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** стандартная гимнастическая скамейка(и) длиной не менее 4 метров.

**ЗАДАНИЕ:** быстро сделать десять поочередных прыжков толчком двумя ногами справа налево и обратно через гимнастическую скамейку продвигаясь 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.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

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

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

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 7. «Бег спиной вперёд»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** шесть фишек по прямой расположены на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** быстро пробежать спиной вперёд, глядя через плечо назад, огибая поочередно шесть фишек.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** координационные и скоростные качества.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

Задевание (каждое) ногами, туловищем за фишку - +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, 6 и 7 – с правой стороны зала.

Финиш – справа.



# ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## «Полоса препятствий»

### Юноши и девушки 9-11 классы

#### **ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая и низкая (110 см от пола) перекладины.

**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 технически правильно выполненных подтягиваний.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», 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, хватом ладонями «от себя», 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 «пересёк» 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 с

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

### **ЗАДАНИЕ 2. «Выбивание фишек медболом».**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дистанция 10 метров от рубежа прокатывания по полу медбола до фишек. 5 фишек (кеглей) стоят на расстоянии 25 см друг от друга и расположены буквой «V» острым углом (45°) к метаемому. Медбол круглый, весом 5 кг для юношей, 3 кг для девушек.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прицельно одной или двумя руками одно прокатывание медбола по выставленным фишкам (кеглям).

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скоростно-силовые и уровень развития двигательных координационных способностей. За каждую сдвинутую (сбитую) мячом фишку (кеглю) – 3 с.

**ШТРАФ:**

Полное отсутствие попадания по фишкам (кеглям) - + 30 с.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Подтягивание по Скамье»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Дистанция 8 метров состоит из двух стандартных гимнастических скамеек длиной не менее 4 метров.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить подтягивание по скамье одновременно двумя руками, лежа на животе, ноги скрестно согнуты в коленях.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

**ШТРАФ:**

Касания пола - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с

### **ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** – с расстояния 8 метров для юношей и 7 метров для девушек попадание в обруч диаметром 90 см, который находится вертикально, где нижний край обруча в 2 м. от уровня пола. Попадание в край обруча – засчитывается.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание пяти теннисных мячей в цель.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей, за каждое попадание – 2 секунды от общего времени.

**ШТРАФ:**

Непопадание в обруч - +2 с (за каждое).

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

Невыполнение задания - +30 с

### **ЗАДАНИЕ 5. Прыжки через барьеры**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** семь барьеров высотой 0,5 метра расположены по прямой на расстоянии 1,0 м друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить поочередно прыжки толчком одновременно двумя ногами через барьеры.

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

**ШТРАФ:**

Отсутствие отталкивания обеими ногами одновременно - + 3 с за каждое.

Сбивание, задевание барьера - + 3 с.

Невыполнение задания - +30 с

**ЗАДАНИЕ 6. «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 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.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

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

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

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

**ЗАДАНИЕ 7. «Бег спиной вперёд»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** шесть фишек по прямой расположены на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** быстро пробежать спиной вперёд, глядя через плечо назад, огибая поочерёдно шесть фишек.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** координационные и скоростные качества.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

Задевание (каждое) ногами, туловищем за фишку - +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, 6 и 7 – с правой стороны зала.

Финиш – справа.

