

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ****Гимнастика 7-8 классы**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

**Сбавки.** Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 баллов. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

**Девушки**

| № п/п | Упражнение  | Стоимость |
|-------|---|-----------|
|       | И.П.- О.С.  |           |
| 1     | шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед, приставляя ногу  | 0,5       |
| 2     | упор присев- кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь ,руки вверх- в стороны                             | 2,0       |
| 3     | приставляя ногу прыжок с поворотом на 180 гр.   | 0,5       |
| 4     | упор присев - кувырок вперед в группировке  | 1,0       |
| 5     | перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)- сгибаясь принять, сед в группировке                              | 1,0       |
| 6     | сед углом, руки в стороны (обозначить)  | 0,5       |
| 7     | лечь на спину руки вверх- согнуть руки и ноги «мост» (держать)  | 1,5       |
| 8     | лечь на спину, руки в верх- перекат вправо (влево) в упор присев -встать руки вверх;  | 0,5       |
| 9     | махом одной ,толчком другой переворот в сторону(колесо) в стойку ноги врозь   | 1,5       |
| 10    | правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны - фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить; | 0,5       |
| 11    | приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь.  | 0,5       |
|       | Максимальное количество баллов  | 10,0      |

**Юноши**

| № п/п | Упражнение   | Стоимость |
|-------|--|-----------|
|       | И.П.- О.С.   |           |
| 1     | правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны - фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить                                     | 0,5+      |
| 2     | приставляя ногу, полуприсед кувырок вперед прыжком   | 1,0       |
| 3     | кувырок, назад согнувшись в стойку ноги врозь  | 1,0       |
| 4     | приставляя ногу, кувырок вперед в стойку на лопатках – держать   | 2,0       |
| 5     | упор присев пережат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)- сгибаясь принять, сед углом, руки в стороны (обозначить), сед - наклон вперед (держать) | 2,0       |
| 6     | из седа ,кувырок назад согнувшись - встать руки вверх  | 1,0       |
| 7     | махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь   | 1,5       |
| 8     | приставляя правую (левую), поворот на право (на лево) шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед  | 0,5       |
| 9     | приставляя ногу прыжок вверх с поворотом на 180 гр.  | 0,5       |
|       | Максимальное количество баллов   | 10,0      |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)****Юноши и девушки****Программа испытания (Приложение 1)**

**Баскетбол.** Участник находится на штрафной линии площадки лицом к центру. По сигналу конкурсант начинает движение к «зоне броска» (вторая штрафная линия) до центральной линии правым боком, после – левым, берет мяч № 1 и выполняет штрафной бросок. Далее участник передвигается к мячу № 2 и, выполняя ведение мяча, движется к фишкам №1, 2, 3, обводя их дальней от фишки рукой, при этом фишку №1 обводит с правой стороны, после обводки фишки №3 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

**Футбол.** После броска кратчайшим путем движется к мячу №3. Участник выполняет ведение мяча с обводкой фишек № 4, 5, 6, начиная выполнять упражнение с обводки фишки №4 с правой стороны. После обводки фишки № 6 участник продолжает движение к «зоне для удара» и завершает испытание ударом по воротам удобным способом.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадке, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

### **Оценка исполнения**

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

#### **Штрафное время** (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;

#### **баскетбол:**

- выполнение движения неустановленным способом +3 сек.;
- выполнение броска мяча в корзину за пределами «зоны для броска» +3 сек.;
- непопадание в кольцо +3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неустановленным способом (штрафной бросок, двухшажная техника) +3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не той рукой (ближней к фишке) +3 сек.;
- касание или сбивание фишки +3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) +1 сек.;

#### **футбол:**

- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- касание или сбивание фишки +5 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +5 сек.;
- невыполнение удара мяча по воротам +5 сек.;
- выполнение удара мячом по воротам за пределами «зоны для удара» +3 сек.;
- непопадание мяча в ворота +3 сек.

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** **Юноши и девушки**

### **Программа испытания** (Приложение 2)

Участник находится на линии старта. По сигналу начинает движение к станции №1, выполняет ходьбу по канату (3м.), далее передвигается к станции №2 и в секторе для прыжков через скакалку (1х1 м.) выполняет 10 прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед. Затем передвигается к станции №3 и выполняет один кувырок вперед из положения упор присев.

Станция №4 (сектор для метания малого мяча). Участник с линии метания (4А) выполняет три поочередных броска малым мячом в горизонтальную цель (4Б – 0,5х0,5м.), находящуюся на расстоянии 6м. от линии метания. Следующий бросок можно начинать после касания мяча площадки.

После касания третьего мяча площадки участник, кратчайшим путем передвигается к станции №5 и выполняет ведение теннисного мяча клюшкой от линии начала испытания вокруг фишек-ориентиров (5 шт. на расстоянии не менее 1 метра друг от друга) до контрольной отметки, находящейся на расстоянии 8 метров.

Затем участник передвигается к станции № 6. Выполняет 10 прыжков вперед через гимнастические палки (10 шт), расположенные на полу с шагом 40 см. и завершает испытание.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент касания стопами, стопой или иной частью тела площадки, после выполнения последнего прыжка.

#### **Оценка исполнения**

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнений и штрафного времени.

#### **Штрафное время** (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- опора стопой о пол во время ходьбы по канату +1 сек.;
- выполнение менее 10 прыжков через скакалку +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;
- выполнение прыжков за пределами сектора +3 сек.;
- выполнение кувырка вперед из неустановленного И.П. +3 сек.;
- заступ за линию при метании малого мяча +1 сек.;
- преждевременное метание мяча +5 сек.;
- непопадание в цель при метании +3 сек.;
- касание мяча ногой при ведении клюшкой +1 сек.;
- касание или сбивание фишки +2 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не до контрольной отметки +3 сек.;
- наступание на гимнастическую палку +1 сек.;
- прыжки неустановленным способом +3 сек.;
- пропуск гимнастической палки (прыжок через две и более палки) +5 сек.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Юноши и девушки**

#### **Программа испытания**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции  
*девушки - 300м; юноши - 500м*

#### **Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции.



