

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ****Гимнастика 9-11 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	махом одной ,толчком другой два переворота в сторону(колесо) в стойку ноги врозь	2,0
2	поворот на право (на лево)- переднее равновесие «Ласточка» - держать	0,5
3	шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед;	0,5
4	упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках –держать;	1,5
5	стойка на лопатках без помощи рук -обозначить	0,5
6	сгибаясь принять сед углом , руки в стороны -держать	0,5
7	лечь на спину, руки вверх «мост» из положения лежа (держать), поворот кругом (выкрут) в упор присев	1,5
8	кувырок назад	1,0
9	кувырок вперед прыжком,	1,0
10	кувырок вперед	0,5
11	прыжок вверх с поворотом на 360 гр.	0,5
	<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10,0</b>

**Юноши**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П.- О.С.	
1	шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка»	0,5
2	полуприсед, кувырок вперед прыжком	1,0
3	кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	1,0
4	скрестно шаг правой(левой) поворот кругом, упор присев, стойка на голове и руках	1,0
5	упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках – обозначить, стойка на лопатках без помощи рук –обозначить	1,5
6	сгибаясь принять сед углом, руки в стороны -держать	1,0
7	сед наклон вперед - держать	0,5
8	кувырок назад в упор согнувшись, шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед	1,0
9	махом одной, толчком другой два переворота в сторону ( два «колеса») в стойку ноги врозь	2,0
10	приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 гр.	0,5
	<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10,0</b>

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

### Юноши и девушки

#### Программа испытания (Приложение 1)

**Баскетбол.** Участник находится на центральной линии площадки спиной к мячу №1. По сигналу конкурсант начинает движение к «зоне броска» спиной вперед, поворачивается к кольцу, берет мяч № 1 и выполняет штрафной бросок. Далее участник передвигается к мячу № 2 и обводит фишки № 1, 2, 3 дальней от них рукой, при этом фишку №1 обводит с левой стороны, после обводки фишки №3 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем продолжает движение к мячу №3 и обводит фишки № 4, 5, 6 дальней от них рукой, при этом фишку №4 обводит с правой стороны, после обводки фишки №6 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

**Футбол.** После броска участник кратчайшим путем движется к мячу №4, выполняет ведение мяча с обводкой фишек № 7, 8, начиная выполнять упражнение с обводки фишки №7 с правой стороны. После обводки фишки № 8 участник продолжает движение к «зоне для удара» и выполняет удар по воротам удобным способом. Далее передвигается к мячу № 5 и выполняет ведение мяча с обводкой фишек № 9, 10, начиная выполнять упражнение с обводки фишки №9 с левой стороны. После обводки фишки № 10 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

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 2021 год. 9-11 класс  
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 не менее 10 прыжков на двух ногах с продвижением вперед через канат (3м.), далее передвигается к станции №2 и на гимнастическом мате выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за голову, локти в стороны (10 раз). 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 8м. 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 перекатывание баскетбольного мяча рукой от линии начала испытания вокруг фишек-ориентиров (5 шт. на расстоянии не

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 2021 год. 9-11 класс  
менее 1 метра друг от друга) до контрольной отметки, находящейся на расстоянии 8 метров.

Затем участник передвигается к станции № 6. Выполняет 8 прыжков вперед через гимнастические палки (8 шт), закрепленные на высоте не менее 20 см. с шагом 60 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;

- касание каната +1 сек.;
- выполнение менее 10 прыжков через канат +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;
- прыжки неустановленным способом +3 сек.;
- технические ошибки при поднимании туловища +2 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.;
- помощь ногой при перекате мяча +1 сек.;
- касание или сбивание фишки +2 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +3 сек.;
- выполнение переката мяча не до контрольной отметки +3 сек.;
- отсутствие постоянного контакта с площадкой +3 сек.;
- перешагивание через гимнастическую палку +1 сек.;
- отталкивание одной ногой +3 сек.;
- сбивание гимнастической палки +2 сек.;
- пропуск гимнастической 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.



