

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

## **7-8 класс**

### **Регламент испытания по футболу**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1 Руководство для проведения испытания состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи;
- Судей на площадке.

#### **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 5 сек) или не допущен к испытаниям.

#### **3. Порядок выступления**

3.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, 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 участников не разрешается разговаривать или давать им указания 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 имеет право наказать участника штрафом 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 свое 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 расчета не более 30 сек. на одного участника.

## **6. Судьи**

6.1 Главный судья определяет состав судейской бригады.

6.2 Бригада состоит из арбитра и судей.

## **7. Оборудование**

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

7.3. Инвентарь: 4 фишки-ориентиры, 3 футбольных мяча, ворота, секундомер.

## **8. Программа выполнения**

Конкурсант выполняет бег к фишке-ориентиру №1, где находится футбольный мяч. Начинает ведение мяча левой ногой к фишке-ориентиру №2, правой ногой

к линии выполнения удара. Удар производится по воротам правой ногой низом. Затем участник передвигается бегом к фишке-ориентиру №3, ведет мяч правой ногой к фишке-ориентиру №4 и левой ногой к линии выполнения удара. Участник производит удар по воротам левой ногой низом. Затем бегом передвигается к фиксированному мячу №3 и выполняет удар любой ногой верхом в ворота.

### **9. Оценка испытаний.**

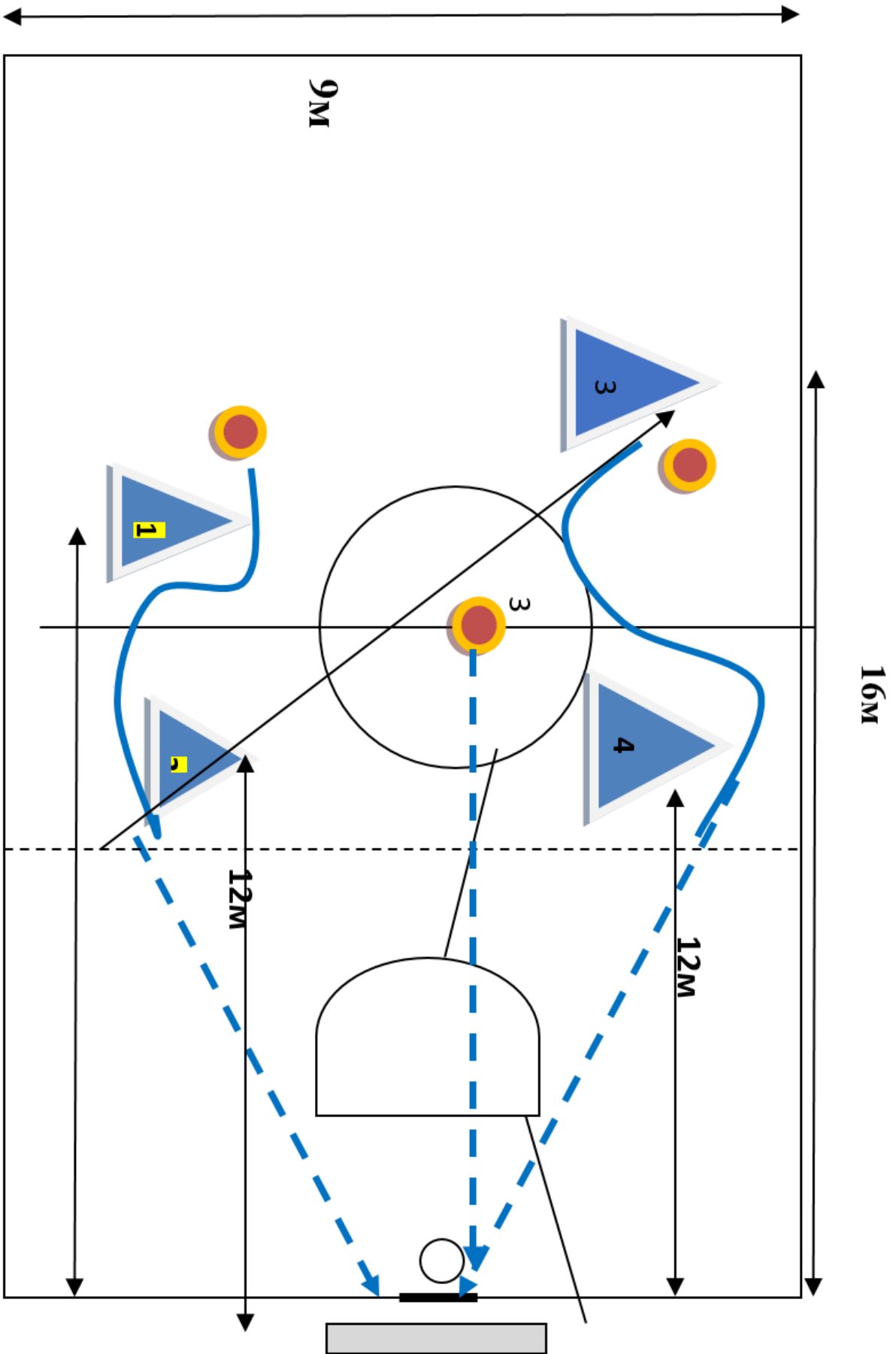
Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара. ***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

#### *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.



## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Юноши, девушки

**ЗАДАНИЕ 1.** «Подтягивание из виса на высокой перекладине / сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая перекладина (турник).

**ЗАДАНИЕ:** Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, 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: - подтягивание рывками или с махом ног (туловища); - подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации исходного положения; - одновременное сгибание рук. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания. Ошибки: - касание пола коленками, бедрами, тазом; 20 - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации исходного положения; - поочередное сгибание рук; - отсутствие касания грудью пола (платформы); - разведение

локтей относительно туловища более чем на 45°. ШТРАФ: 1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

**ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:** 1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек. 2. Невыполнение задания - +30 сек. 3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек. **БОНУС:** Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

**ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов. **ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии. 2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. **ШТРАФ:** 1. Невыполнение задания - +30 сек. 2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек. 3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

**ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-

4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов; **ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке). **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры. **Указания к выполнению:** Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФ:** 1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек; 2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек; 3. Падение с

бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек; 4. Невыполнение задания - +30 сек.

**ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. **ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей. **УКАЗАНИЯ**

**К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и. 2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. 3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:** 1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок) 2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

**ШТРАФ:** 1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое). 2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое). 3. Невыполнение задания - +30 сек.

**ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

**ЗАДАНИЕ:** перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скорость и точность выполнения задания **ШТРАФ:** 1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек. 2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч); 4. Невыполнение задания - + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

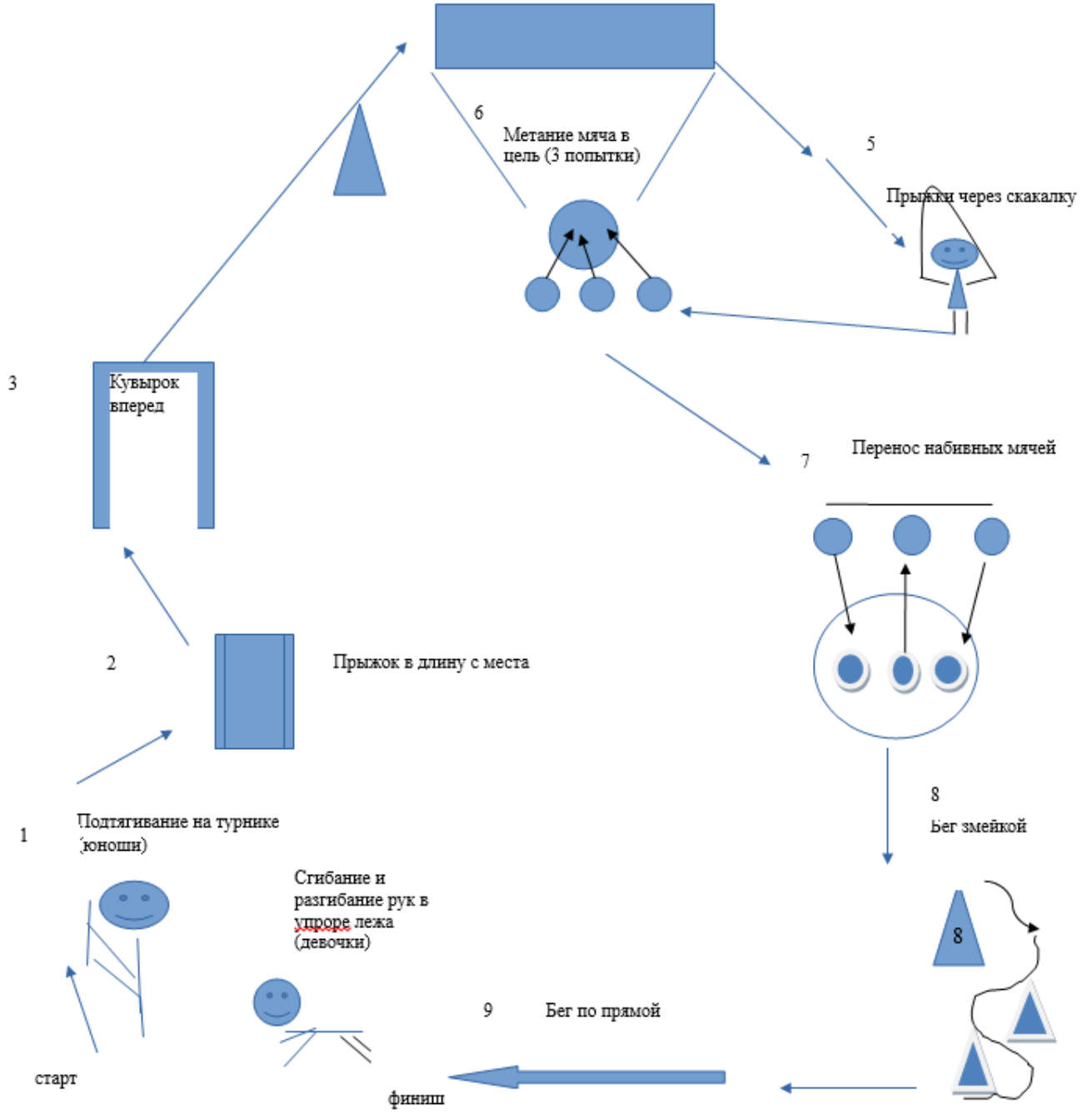
**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей

**ШТРАФ:** 1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое. 2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.



Схема испытания «Полоса препятствий»  
4. бег по бревну



# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

судей на заданиях;

## 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму, спортивные костюмы, либо в 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.

## 3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участники начнут свое выступление, должны быть четко объявлены их имя, фамилия. Старт дается общим для одной смены.

3.3. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. На старт участники вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения всероссийской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252).

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. 3.5. главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), 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.

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 расчета не более **20** секунд на одного участника.

#### **6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

#### **7. Оценка испытания**

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.