



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 2, 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**по организации и проведению
II (муниципального) этапа
всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре**

**в Кировской области
в 2015/2016 учебном году**

**Киров
2015**

Печатается по решению предметно-методической комиссии регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2015/2016 учебном году: Часть 2 / Сост. Т. П. Рякина, О.В. Анфилатова, Ж.Ю. Самоделкиной, Е.В. Чащина, Д.И. Крошихин, Н.Г. Белова, Н.А. Мартынова // Под ред. В.С. Солгалова – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2015. – 20 с.

Составители:

- Т. П. Рякина, преподаватель кафедры «Естественнонаучного образования и безопасности жизнедеятельности» (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»)
О. В. Анфилатова, заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры ВятГГУ
Е.В.Чащина, старший преподаватель кафедры Адаптивной физической культуры и методики обучения факультета физической культуры ВятГГУ.
Ж.Ю. Самоделкина, учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 г. Кирово-Чепецка.
Д.И. Крошихин, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 52 г. Киров.
Н.Г. Белова, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 60 г. Киров.
М.В. Полушкина, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 27 г. Киров.
Н.А. Мартынова, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 48 г. Киров.

Научная редакция (рецензирование):

В.С. Солгалов, доцент, кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, факультета физической культуры ВятГГУ

Подписано в печать 16.10.2015. Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5
Техническая редакция ЦДООШ.

ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВОШ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОЛУЧАЮТ УЧАЩИЕСЯ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ.

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, футбол и прикладная физическая культура.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

7– 8классы

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

1 балл, если указаны все «правильные» ответы;

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в 2 балла.

Задания, связанные с сопоставлением, оцениваются в 1 балл.

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Максимально возможная сумма: 59 баллов.

9–11 классы

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

1 балл, если указаны все «правильные» ответы;

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в 2 балла.

Задания, связанные с сопоставлением оцениваются в 1 балл.

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Бонусный вопрос оценивается в 3 балла.

Максимально возможная сумма: 90 баллов.

Место, занятое участником 7–8, 9–11-х классов в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с формулой.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Из них: **25 баллов – за теоретико-методическое задание; практическое испытание: по акробатика – 20 баллов, легкая атлетика – 20 баллов, баскетбол – 10 баллов, волейбол – 10 баллов, футбол и прикладная физическая культура – 15 баллов.**

Результаты каждого участника муниципального этапа в баскетболе, волейболе, лёгкой атлетике, футболе и прикладной физической культуре переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов. **Максимально возможная сумма теоретико-методического задания составляет в 9–11-х классах – 90 баллов; 7–8-х классах – 59 баллов.**

Подсчет за теоретико-методическое задание, и за выступление в акробатике выполняем по формуле № 1: $X_i = \frac{K * N_i}{M}$ (1), а за испытание по баскетболу, волейболу, лёгкой атле-

тике, футболу и прикладной физической культуре – по формуле № 2: $X_i = \frac{K * M}{N_i}$ (2).

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника; K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания; N_i – результат i участника в конкретном задании; M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Примеры расчетов.

1) Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил 50 балла ($N_i=50$) из 59, 90 максимально возможных ($M=59, 90$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 50 / 59, 90 = \dots\dots\dots$ баллов.

2) Результат участника олимпиады по акробатике составил 8,5, 19,4 балла ($N_i=8,5, 19,4$) из 10, 35 максимально возможных ($M=10, 35$). Удельный вес по данному заданию составляет 20 баллов ($K=20$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 20 * 8,5 / 10, 35 = \dots\dots\dots$ баллов.

3) Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 80,02, сек ($N_i=80,02$), а лучший результат в этом задании составил 80,00 сек ($M=80,00$). Порядок оценивания – по лучшему времени. Удельный вес по данному заданию составляет 20 баллов ($K=20$). Подставляем в формулу (2) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 20 * 80,00 / 80,02 = 19,95$ баллов.

Место, занятое участником в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с формулой.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

**ТАБЛИЦЫ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ
ДЕВУШКИ, 7–8-Й КЛАСС. ДЕВУШКИ, 9–11-Й КЛАСС. ЮНОШИ, 7–8-Й КЛАСС. ЮНОШИ, 9–11-Й КЛАСС**

№	ФИО ре-бенка	ФИО учи-теля	Результат	Теория, баллы	Результат	Л/а., баллы	результат	Акробати-ка баллы	Результат	В/бол., баллы	Результат	Б/бол. Баллы	Приклад-ная физ. культура	Приклад-ная баллы	Итого	Победите-ли, призе-ры
25	Иванов Иван Иванович	Иванов Иван Иванович	33	25	1.1 7.2	20	9,9	20	31, 24	10	31, 24	10	1.18	15	100	
...																

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
7–8 КЛАССЫ**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 30 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме, задания связанные с сопоставлением. На выполнение отводится 40 минут.** К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа) Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов) Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов) Ваша задача заключается в выборе одного из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

9–11 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 50 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме, задания связанные с сопоставлением и бонусный вопрос. На выполнение отводится 40 минут.**

К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа) Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов) Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов) Ваша задача заключается в выборе одного из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

**ЧАСТЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ, СУДЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ**

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА»
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)**

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов.

Упражнение по акробатике 7–8-х классов носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, даже более сложным оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

Испытание девушек и юношей 9–11-х классов проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое **имеет произвольный характер и составляется самими участниками из элементов трудности, указанных в таблицах 1 (девушки) и 2 (юноши), а также связующих элементов и соединений, придающих упражнению слитность и динамизм.**

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент конкурсного испытания по акробатике.

1. Требования к составлению упражнения для 7–8-х классов и 9–11-х классов.

1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняется со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выраженную комбинацию двигательных действий.

1.2. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

1.3. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено, но продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать 1 мин 20 сек.

1.4. Участник имеет право несколько раз повторить один и тот же элемент, но его трудность будет засчитана только один раз.

1.5. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы всех структурных групп (А – G). За каждую отсутствующую группу производится сбавка 1,0 балл.

1.6. Если суммарная трудность всех выполненных участником элементов окажется равной или ниже 6.0 баллов, упражнение не оценивается.

Таблица №1. Элементы трудности (девушки)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
A	Равновесия (держат 2с)	A1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A2 Сед углом, руки в стороны	A3 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	A4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч)
B	Стойки (держат 2с)	B1 Стойка на лопатках	B2 Стойка на лопатках без помощи рук	B3 Стойка на голове и руках	B4 Стойка на руках
C	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	C3 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	C4 Кувырок вперед прыжком
D	Кувырок	D1	D2	D3	D4

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
	<i>назад</i>	Кувырок назад	Кувырок назад согнувшись	Кувырок назад через стойку на руках	Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<i>E</i>	<i>Прыжки</i>	E1 Прыжок вверх ноги врозь	E2 Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	E3 Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	E4 Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов
<i>F</i>	<i>Перевороты</i>	F1 Переворот в сторону	F2 Медленный переворот вперед или назад («перекидка»).	F3 Темповой переворот вперед на одну или две ноги	F4 Темповой переворот назад на одну или две ноги («фляк»)
<i>G</i>	<i>Положение «мост» (держатъ2с)</i>	G1 «Мост» з положения лежа	G2 «Мост» из положения стоя	G3 «Мост» из положения стоя с опорой на одну руку	G4 «Мост» из положения стоя с опорой на одну ногу

Максимальная оценка 35 баллов.

Таблица № 2. Элементы трудности (юноши)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
<i>A</i>	<i>Равновесия (держатъ 2 с)</i>	A1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A2 Фронтальное равновесие с захватом ноги (пятка поднятой ноги на уровне груди)	A3 Боковое равновесие (поднятая нога и туловище не ниже горизонтали)	A4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)
<i>B</i>	<i>Стойки (держатъ 2 с)</i>	B1 Стойка на лопатках без помощи рук	B2 Силой согнувшись ноги врозь или вместе стойка на голове и руках	B3 Стойка на руках	B4 Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках («спичка»)
<i>C</i>	<i>Кувырок вперед</i>	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед прыжком	C3 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед	C4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь или вместе.
<i>D</i>	<i>Кувырок назад</i>	D1 Кувырок Назад в	D2 Кувырок назад согнувшись	D3 Кувырок назад через стойку на руках	D4 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<i>E</i>	<i>Прыжки</i>	E1 Прыжок вверх ноги врозь	E2 Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	E3 Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	E4 Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов
<i>F</i>	<i>Перевороты</i>	F1 Переворот в сторону	F2 Переворот в сторону поворотом («рондат»)	F3 Темповой переворот вперед на одну или две ноги	F4 Темповой переворот назад («фляк»)
<i>G</i>	<i>Сальто</i>	G1	G2	G3 Сальто вперед в группировке	G4 Сальто назад в группировке

Максимальная оценка 33,5 баллов.

Пример заполнения формуляра для 9–11-классов, в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения.

Структурная группа	Порядковый номер структурной группы	Физические упражнения	Стоимость (баллы)	
ДЕВУШКИ				
A	Равновесия (держат 2с)	A3	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	1,5 балла
E	Прыжки	E4	Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов	2 балла
ЮНОШИ				
A	Равновесия (держат 2с)	A1	Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	0,5 балла
D	Кувырок назад	D4	Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	2 балла

Акробатическая комбинация, 7–8 классы, девушки

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – «старт пловца»	
1	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения...	-1,0 + 1,0
2	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	-0,5
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать	-1,0 + 1,0
4	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	-1,0
5	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать	-1,0
6	Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед	-0,5
7	Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	-1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0

Максимальная оценка 10,0баллов

Акробатическая комбинация, 7–8 классы, юноши

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – «старт пловца»	
1	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	-0,5 + 1,0
2	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	-1,5
3	Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	-1,0
4	Наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	-1,5
5	Опустить в упор лёжа, точком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°	-0,5 + 0,5
6	Подъем разгибом с головы в стойку руки вверх – опустить руки вниз	-1,5
7	Прыжок на одну (вальсет) – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх прогнувшись	-1,0 + 1,0

Максимальная оценка 10,0 баллов

2. Участники

2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

2.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 баллов** с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность и **формуляр (9–11 классы), в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения.**

3.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 сек**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 мин 10 сек**, оно прекращается оценивается только выполненная часть. За **10 сек** до окончания указанного времени подается предупредительный сигнал.

3.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 сек**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

3.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.

3.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.9. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **1,0 балл**.

3.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

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

3.12. За нарушения, указанные в п.п. 3.10 . и 3.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного 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 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 опасную ситуацию.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчета не более **20 сек** на одного человека.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

6.3 Бригады «А», оценивает трудность выполнения упражнения, бригады «В», оценивает технику и стиль исполнения.

7. «Золотое правило»

7.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надежностью, стилем и технической чистотой исполнения.

8. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

8.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов трудности составляет оценку за трудность.

8.2. Заявленные участником акробатические элементы, указанные в таблицах 1 и 2 (9–11 класс), акробатические элементы (7–8 класс) засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих их сильному, до неузнаваемости искажению.

9. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

9.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

9.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки, за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими (снимается **0,1** балла), средними (снимается - **0,3** балла), грубыми (снимается - **0,5** балла). Ошибки невыполнения элемента (снимается - **0,5** балла).

Касание пола ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0 балл**.

9.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента **менее 2 секунд**;
- при выполнении соскоков и акробатических прыжков приземление не на стопы при выполнении прыжков.

10. Окончательная оценка

10.1. Общая стоимость всех выполненных элементов, указанных в таблицах (9–11 класс), акробатического упражнения (7–8 класс), составляет оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равна **10,0** баллам, из которой вычитается сбавка за ошибки в технике выполнения элементов трудности, связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за нарушение композиционной ценности упражнения и допущенные участником нарушения общего порядка его выполнения.

10.2. Окончательная оценка не ограничена.

11. Протесты

11.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

11.2. Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается.

12. Оборудование

11.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

11.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ИГРА – БАСКЕТБОЛ» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол».

Конкурсное задание по баскетболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по баскетболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку 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 двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, 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 отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление было прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30 секунд** на одного участника.

6. Судьи

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах 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.

БАСКЕТБОЛ
(девочки и мальчики, 7–8 классы)
Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии площадки. По команде судьи он устремляется к мячу №1 и выполняет ведение в сторону середины площадки. Проходя с ведением по гимнастической скамье, обводит фишку №1 правой рукой и продолжает ведение к щиту №1. После ведения выполняет бросок с двух шагов удобной рукой. После броска устремляется к мячу №2 и осуществляет штрафной бросок (в случае промаха обязательна вторая попытка). Далее этим же мячом осуществляет ведение к фишке №2 и обводит слева фишку №3, справа №4, слева №5, дальше осуществляет броском – проход в два шага левой рукой. Устремляясь к мячу №3, лежащему на штрафной линии выполняет его штрафной бросок, затем с ведением мяча №3 обводит центральный круг дальней рукой с правой стороны и, выполняя ведение, заканчивает комбинацию проходом с правой стороны и броском с двух шагов правой рукой. Время останавливается по касанию мяча №3 площадки.

Штрафы:

За каждое нарушение ведения мяча (пробежка, двойное ведение, пронос, касание мяча или ноги линии, неправильная смена рук)(+) 1 сек.

За каждое касание мяча или игрока фишки (+)3 сек.

За каждую обводку фишки с неправильной стороны (+)3 сек.

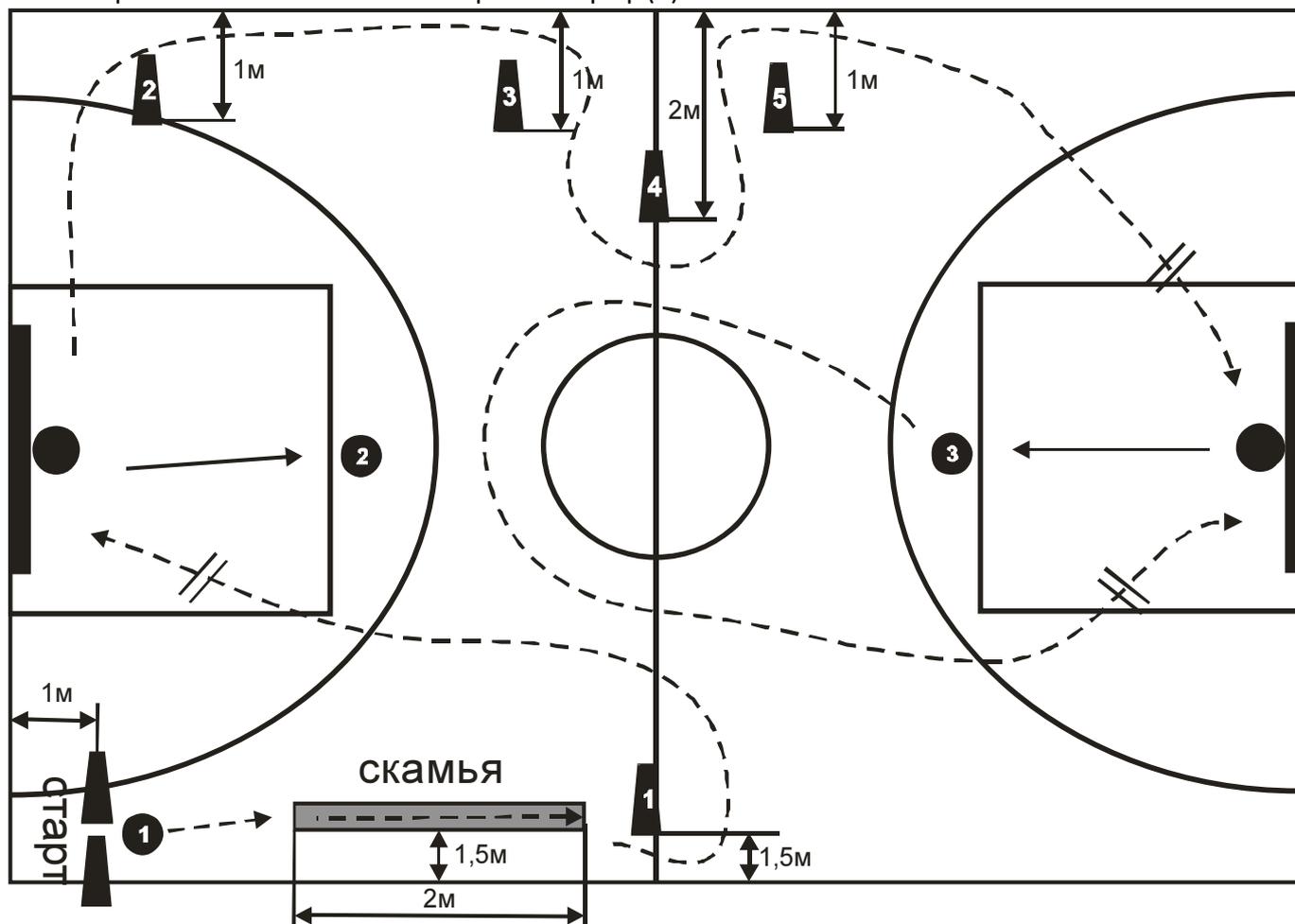
При непопадании мяча в кольцо при проходе (+)10 сек.

При непопадании мяча в кольцо со штрафной линии(+)**5 сек.**

За невыполнение обязательной попытки (+)15 сек.

При заступе за линию штрафного броска при его выполнении попадание не засчитывается.

При невыполнении любого броска штраф (+)15сек



БАСКЕТБОЛ

(девушки и юноши, 9–11 классы)

Программа испытаний. Комбинация 9–11

Игрок находится без мяча на линии старта, находящейся на правом крае центра площадки. По сигналу судьи выполняет ускорение до фишки №1 и, оббегая её, возвращается к мячу №1. Берёт его и осуществляет ведение с изменением направления ведения: фишку №2 левой рукой (далее со сменой рук) с левой стороны, фишку №3 с правой стороны и фишку №4 с левой стороны. Двигаясь к щиту №1, осуществляет остановку прыжком на границе трехсекундной зоны, выполняет бросок в прыжке одной рукой. Далее устремляется к мячу №2 и выполняет штрафной бросок, при непопадании осуществляет повторный бросок. После чего выполняет проход в два шага с места отскока и ловли мяча, но из-за границы трехсекундной зоны. Подбирая мяч, осуществляет обводку фишки № 5, 6, 7 с левой (левой рукой), правой (правой рукой) и левой стороны (левой рукой). Двигаясь к центру площадки, подбирает мяч №3 и ведет одновременно оба мяча (разноименно) вокруг фишки № 8 и далее по направлению к центральному кругу оббегает его по часовой стрелке не прекращая ведение. Останавливаясь на штрафной линии броска, первым мячом выполняет штрафной бросок, вторым мячом с правой стороны проход в два шага. Время останавливается по касанию мяча №3 площадки. Участнику дается возможность заказать бонусный 3х очковый бросок перед выполнением задания и выполнить его после комбинации. При попадании с общего времени вычитается 15 секунд, при промахе прибавляется 5 сек.

Штрафы:

За каждое нарушение ведения мяча (пробежка, двойное ведение, пронос, касание мяча, руки или ноги линии, неправильная смена рук)(+) 1 сек.

За каждое касание мяча или игрока фишки (+)3 сек.

За каждую обводку фишки с неправильной стороны (+)3 сек.

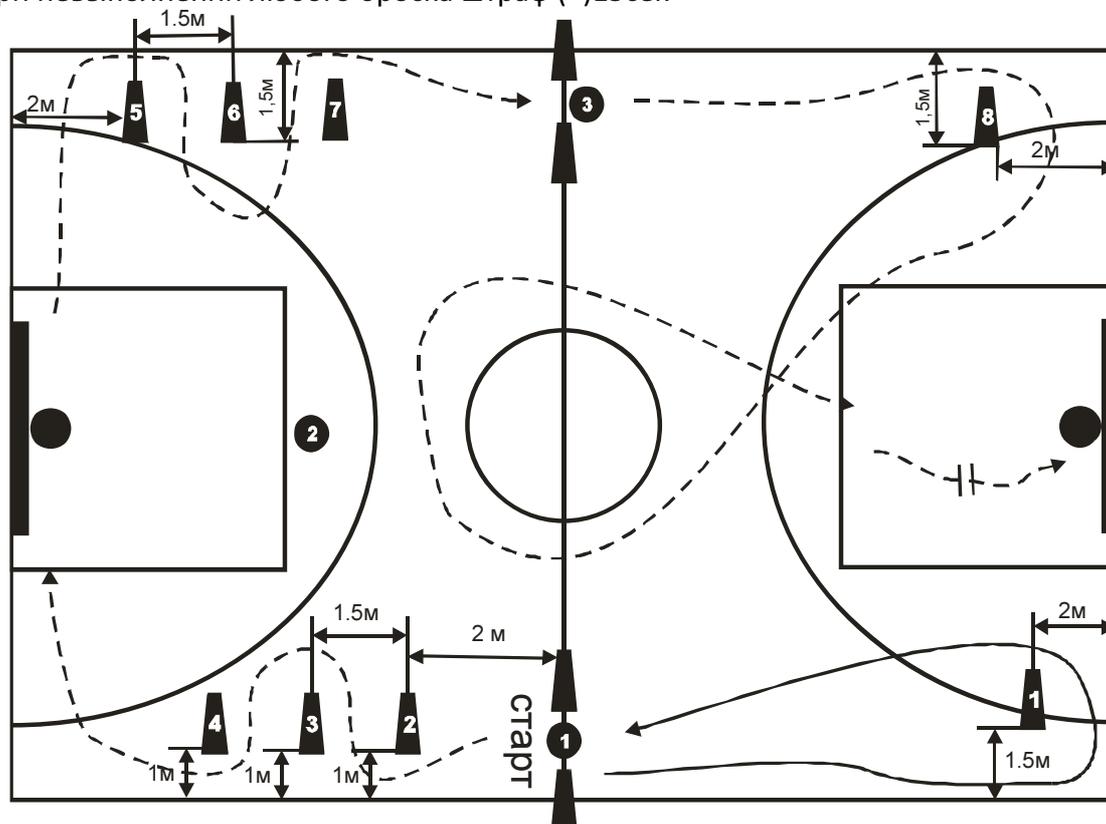
При непопадании мяча в кольцо при проходе (+)10 сек.

При непопадании мяча в кольцо со штрафной линии(+)5 сек.

За невыполнение обязательной попытки (+)15 сек.

При заступе за линию штрафного броска при его выполнении попадание не засчитывается.

При невыполнении любого броска штраф (+)15сек



Юноши выполняют комбинацию мячом № 7

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оборудование: баскетбольные мячи – 3 шт., фишки (стойки) — 12 шт.,

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ИГРА – ВОЛЕЙБОЛ» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Волейбол».

Конкурсное задание по волейболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, **имеющими удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.**

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по волейболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по волейболу, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку 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 двух предшествующих пунктах, главный судья по волейболу имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, 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 отнесены:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление было прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30 секунд** на одного участника.

6. Судьи

Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

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

Программа испытаний по волейболу (девочки и мальчики, 7–8 классы)

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 6 волейбольных мячей. Первый, второй – в 1,5 м от правой боковой линии и 1,5 м от лицевой линии, четвёртый, пятый – в 3-х метрах от них, и седьмой, восьмой – в 1,5 м от левой боковой линии. Мяч № 3 в трех с половиной метрах от правой боковой линии, на линии нападения. Мяч № 6 в двух метрах по линии нападения от мяча №3. Малярным скотчем определена площадка по зонам (схема № 1).

Участник располагается за правой боковой линией, напротив **мяча № 1**.

По команде участник берет **мяч №1** и выполняет верхнюю прямую подачу в зону №5.

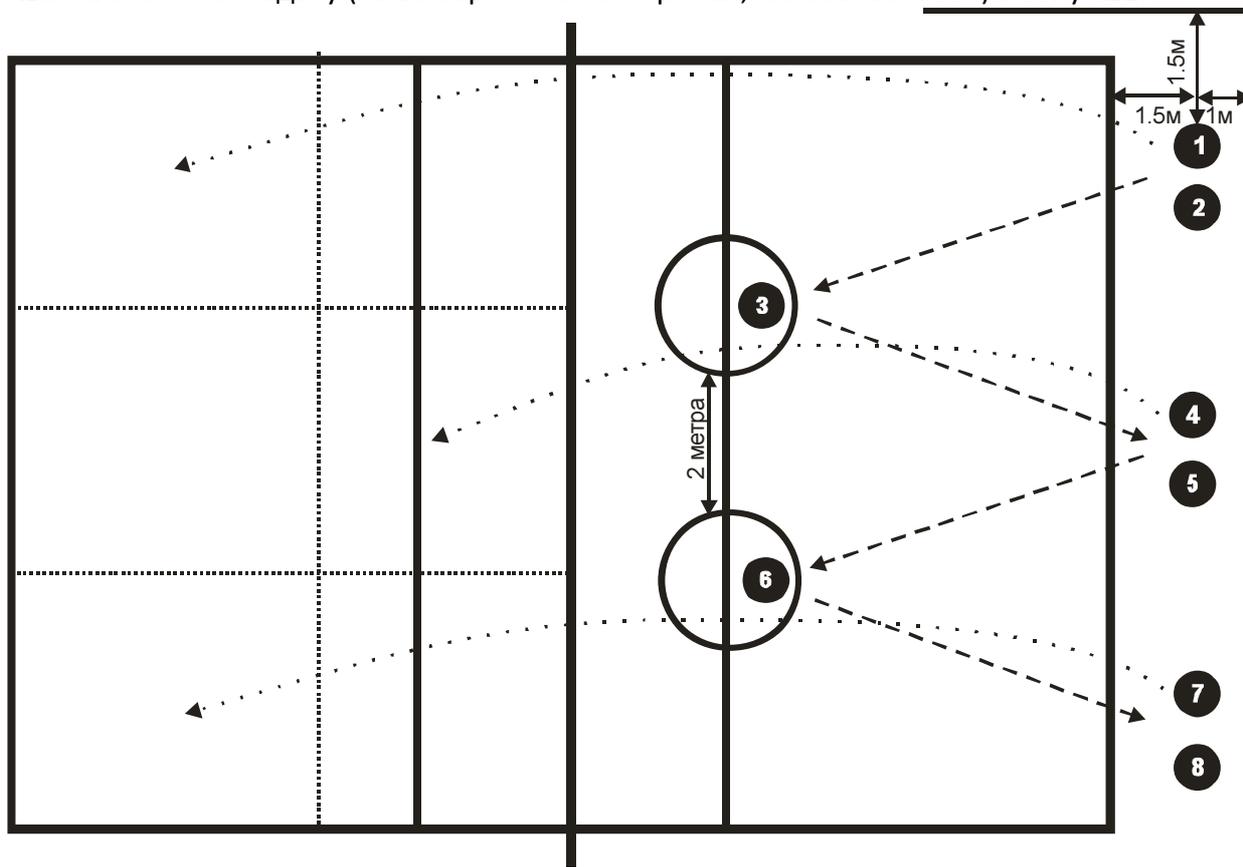
Берет **мяч №2**, и выполняет подачу (на выбор — нижняя прямая, нижняя боковая) и выполняет подачу в зону №4.

Участник бежит к **мячу №3**. Берёт мяч №3 и выполняет не менее 5 передач приема сверху двумя руками над собой, не выходя из обруча двумя ногами (высота передач не менее 1,5 - 2 м), шестой передачей мяч посылает через сетку.

Бежит к **мячу №4**. Берёт мяч №4, выполняет верхнюю прямую подачу в зону №3. Берет мяч №5. и выполняет подачу (на выбор — нижняя прямая, нижняя боковая) в зону №6.

Участник бежит к мячу №6. Берёт мяч №6 и выполняет не менее 5 передач мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из обруча двумя ногами (высота передач не менее 1,5 - 2 м), шестой передачей мяч посылает через сетку.

Бежит к мячу №7. Берёт мяч №7, выполняет верхнюю прямую подачу в зону №1. Берет мяч №8 и выполняет подачу (на выбор — нижняя прямая, нижняя боковая) в зону №2.



Общие требования к выполнению комбинации:

- секундомер выключается после касания мяча пола;
- при попадании мяча в линию разметки очки считаются в пользу участника;

Санкции за неправильное выполнение комбинации:

- при не попадании мяча в площадку(+5)сек;
- при не попадании мяча в заданную зону (+3)сек;
- заступ на лицевую линию в момент подачи (+3)сек;
- недостаточная высота передач в задании(+3)сек;
- выход из обруча двумя ногами(+3)сек;
- за НЕ выполнение заданного элемента(ПРОПУСТИЛ) (+10)сек.

Программа испытаний по волейболу (9–11 классы, девушки и юноши)

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 7 волейбольных мячей. Первый и второй – в 1,5 м от правой боковой линии, пятый, шестой и седьмой – в 3-х метрах от него, и девятый и десятый – в 1,5 м от левой боковой линии, не ближе 1,5 метра за лицевой линией.

Третий мяч – в обруче 1,5 м от правой боковой линии на линии нападения, четвертый – в 3-х метрах от него на линии нападения, и восьмой – в 1,5 м от левой боковой линии на линии нападения. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 2, 3, 4, 5, 6). Малярным скотчем определена площадка по зонам (схема № 2).

Участник располагается за лицевой линией, напротив **мяча № 1**

По команде участник берет **мяч №1** и выполняет верхнюю прямую подачу в зону № 1. Берёт **мяч №2**, и выполняет верхнюю прямую подачу в зону, которую он заказал. Перемещается к **мячу №3** в стойке волейболиста правым (левым) боком и выполняет 10 передач сверху двумя руками над собой, не выходя из обруча двумя ногами. Высота передач на собой не менее 1,5 – 2,0 м. Одиннадцатой передачей отправляет мяч через сетку в зону № 2.

Перемещается к мячу № 4 в стойке волейболиста спиной вперед. Берет мяч №4 и выполняет верхнюю прямую подачу в зону № 3. Берёт мяч №5, и выполняет верхнюю прямую подачу в зону, которую он заказал. Берёт **мяч №6**, с собственного подбрасывания выполняет нападающий удар через сетку в зону №6 (атака игроком задней линии).

Перемещается к мячу № 7 в стойке волейболиста правым (левым) боком и выполняет 10 передач, чередуя верхнюю и нижнюю передачу над собой, не выходя из обруча двумя ногами. Высота передач не менее 1,5-2,0 м. Одиннадцатой передачей отправляет мяч через сетку в зону № 6.

Перемещается к мячу № 8 в стойке волейболиста спиной вперед (лицом к сетке). Берет мяч №8 и выполняет верхнюю прямую подачу в зону № 5. Берёт мяч №9, и выполняет верхнюю прямую подачу в зону, которую он заказал.

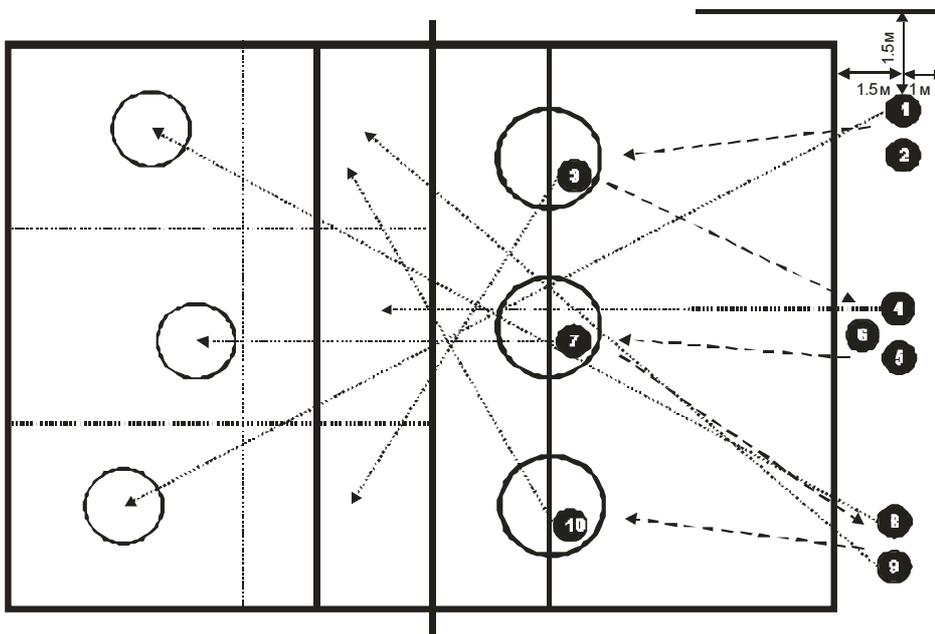
Перемещается к мячу № 10 в стойке волейболиста правым (левым) боком и выполняет 10 передач снизу над собой, не выходя из обруча двумя ногами. Высота передач не менее 1,5 – 2,0 м. Одиннадцатой передачей отправляет мяч через сетку в зону № 4.

Общие требования к выполнению комбинации:

- Секундомер выключается после последнего касания мяча пола;
- при попадании мяча в линию разметки очки считаются в пользу участника;
- при попадании мяча с подачи в обруч (-5) сек;
- Бонус если подача выполняется в прыжке (-5) сек;
- Бонус если передача попала в обруч (-5) сек;

Санкции за неправильное выполнение комбинации:

- при не попадании мяча в площадку (+10) сек;
- при не попадании мяча в заданную зону (+5) сек;
- заступ на лицевую линию в момент подачи и линию нападения при выполнении нападающего удара (+5)сек;
- недостаточная высота передач в задании (+5) сек;
- за каждую техническую ошибку (+5);
- за НЕ выполнение заданного элемента (ПРОПУСТИЛ) (+10) сек.



ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ «ФУТБОЛ И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (девушки и юноши 7–8 классы)

Общие положения

Испытание состоит из преодоления с учётом времени комбинации по футболу и комплексной полосы препятствий, составленной из четырёх двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых способностей. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

Конкурсное задание по футболу и прикладной физической культуре заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, **имеющими удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.**

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по футболу и прикладной физической культуре состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по футболу и прикладной физической культуре, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку 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 двух предшествующих пунктах, главный судья по футболу и прикладной физической культуре имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, 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 отнесены:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление было прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

6. Судьи

Главный судья по футболу и прикладной физической культуре определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для футбола и прикладной физической культуре.

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

Задание 1. «Комбинация по футболу»

Участник находится на лицевой линии с мячом №1. По сигналу он стартует, выполняя ведение мяча, обводит фишку №1 с правой стороны, затем №2 с левой стороны, далее №3 с правой стороны. Затем бежит в зону удара для атаки ворот. Находясь в этой зоне, участник выполняет удар по воротам в нижнюю часть ворот с линии 6 м. Выполнив удар, участник движется к мячу №2, выполняет удар по воротам в верхнюю часть ворот.

Оценка исполнения

Не обегание фишки с мячом - +5 сек.

Нанесение удара по мячу за линией удара - +5 сек.

Удар по мячу не той ногой - +5 сек.

Непопадание по воротам - +10 сек.

Касание фишки мячом или ногой - +5 сек.

Задание №2. «Полоса препятствий»

После выполнения первой части футбольной комбинации, участник продолжает движение к линии **старта задания №2 – "челночный бег"**. **Выполняет челночный бег 3x10м.**

Затем выполняет задания №3 – "о.с, упор присев, упор лежа, упор присев – о.с" – 6 повторений.

Затем приступает к заданию №4 – "метание набивного мяча из и.п.- сед мяч за головой", один бросок в горизонтальную цель.

Далее выполняет задания №5 – "10 прыжков через скакалку. Вращая скакалку любым способом.

Испытание первое— челночный бег.

Условия выполнения. Площадка 10 м с 2 параллельными линиями ("старт" и "финиш").

Задание. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. Участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша.

Штрафные санкции:

Участник не коснулся линии - +5 сек.

Испытание второе – "Упор присев – упор лёжа"

Условия выполнения. Квадрат 2x2м на жесткой поверхности, размеченной маркированной лентой.

Задание: и.п.- о.с., упор присев - упор лёжа, упор присев - о.с. Выполнить 6 раз. При упоре лёжа туловище прямое.

Штрафные санкции:

- Участник не выполнил 1 или несколько повторов - + 5 сек. (за каждое упражнение).

- Участник не выполнил и.п. - о.с. - + 5 сек (за каждое упражнение).

- За нарушение техники выполнения (при упоре лёжа туловище не прямое, при упоре присев ноги согнуты не полностью) - + 3 сек.

Испытание третье — метание набивного мяча из положения сидя.

Условия выполнения. Гимнастический мат, два набивных мяча с массой: у девушек - 1 кг, у юношей 3 кг; зоны приземления мяча с контрольной разметкой: у юношей - 8 м, у девушек — 5 м. Коридор зоны 1,5 метра.

Задание: и.п. – сед ноги врозь лицом к сектору с разметкой. Выполнить один бросок набивного мяча из-за головы на точность попадания в коридор, за линии ограничения: у юношей 8 м, у девушек 5 м.

Оценивается точность попадания.

Штрафные санкции:

- Приземление мяча до контрольной линии - +5 сек.
- Нарушение способа совершения броска - +5 сек.
- Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.

Испытание четвёртое – «Прыжки через скакалку»

Условия выполнения. Квадрат размером 1,5х1,5 метра на жесткой поверхности, размеченной маркированной лентой; гимнастическая скакалка.

Задание: Выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперед.

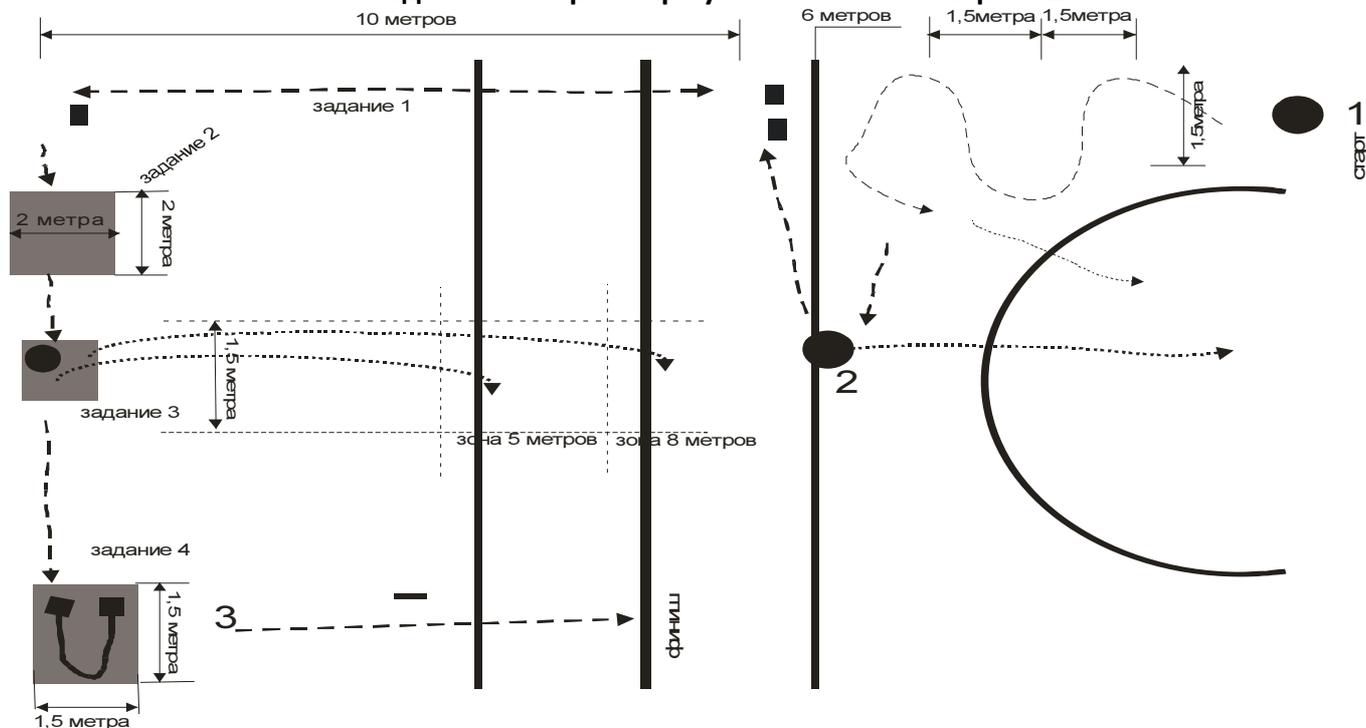
Оцениваются навык выполнения прыжков через короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Условия к выполнению. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10.

Штрафные санкции:

- Участник не выполнил 1 или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок).
- При выполнении упражнения вышел за пределы квадрата. - +5 сек.
- Участник не оставил скакалку в квадрате - +5 сек.
- Невыполнение задания - +15 сек.

После выполнения задания номер четыре участник бежит на финиш.



ФУТБОЛ И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши 9–11 классы)

Испытание состоит из преодоления с учётом времени комбинации по футболу и комплексной полосы препятствий, составленной из четырёх двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых способностей. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

Задание 1. "Комбинация по футболу"

Участник находится на лицевой линии с мячом №1. По сигналу он стартует, выполняя ведение мяча, обводит фишку №1 с правой стороны, затем №2 с левой стороны, далее №3 с правой стороны. Затем бежит в зону удара для атаки ворот. Находясь в этой зоне, участник выполняет удар по воротам в нижнюю часть ворот с линии 6 м. Выполнив удар, участник движется к мячу №2, выполняет удар по воротам в верхнюю часть ворот.

Задание №2. Полоса препятствий

После выполнения первой части футбольной комбинации, участник продолжает движение **к линии старта задания №2 – "челночный бег"**. Выполняет челночный бег 3x10 м.

Затем выполняет задания №3 — "о.с, упор присев, упор лежа, упор присев – о.с" – 6 повторений.

Затем приступает к заданию №4 — "метание набивного мяча из и.п.- сед мяч за головой", один бросок в горизонтальную цель.

Далее выполняет задания №5 – "10 прыжков через скакалку вперед.

Испытание первое— челночный бег.

Условия выполнения. Площадка 10 м с 2 параллельными линиями ("старт" и "финиш").

Задание. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. Участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша.

Штрафные санкции:

Участник не коснулся линии - +5 сек.

Испытание второе – "Упор присев – упор лёжа"

Условия выполнения. Квадрат 2x2м на жесткой поверхности, размеченной маркированной лентой.

Задание: и.п.- о.с., упор присев - упор лёжа упор присев - о.с. Выполнить 6 раз. При упоре лёжа туловище прямое.

Штрафные санкции:

- Участник не выполнил 1 или несколько повторов - + 5 сек. (за каждое упражнение).
- Участник не выполнил и.п. - о.с. - + 5 сек (за каждое упражнение).
- За нарушение техники выполнения (при упоре лёжа туловище не прямое, при упоре присев ноги согнуты не полностью) - + 3 сек.

Испытание третье — метание набивного мяча из положения сидя

Условия выполнения. Гимнастический мат, два набивных мяча с массой: у девушек - 1 кг, у юношей 3 кг; зоны приземления мяча с контрольной разметкой: у юношей - 8 м, у девушек — 5м. Коридор зоны 1.5 метра.

Задание: и.п. - сед ноги врозь лицом к сектору с разметкой. Выполнить один бросок набивного мяча из-за головы на точность попадания в коридор, за линии ограничения: у юношей 8 м, у девушек 5 м.

Оценивается точность попадания.

Штрафные санкции:

- Приземление мяча до контрольной линии- +5 сек.
- Нарушение способа совершения броска - +5 сек.
- Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.

Испытание четвёртое – «Прыжки через скакалку»

Условия выполнения. Квадрат 1,5х1,5 на жесткой поверхности, размеченной маркированной лентой; гимнастическая скакалка.

Задание: Выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперед.

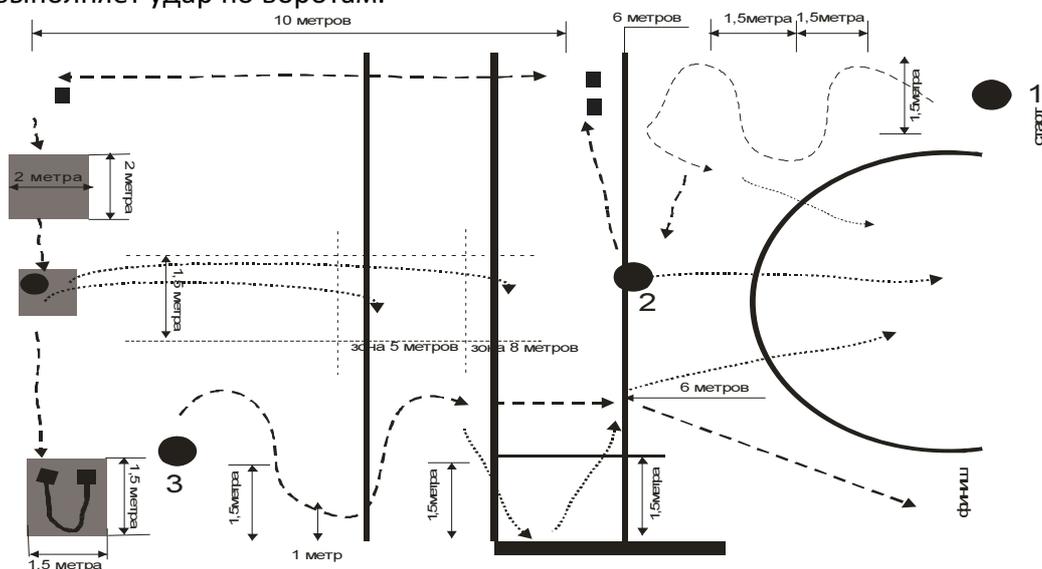
Оцениваются навык выполнения прыжков через короткую скакалку и уровень развития двигательные-координационные способности.

Условия к выполнению. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10.

Штрафные санкции:

- Участник не выполнил 1 или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок).
- При выполнении упражнения вышел за пределы квадрата. - +5 сек.
- Участник не оставил скакалку в квадрате - +5 сек.
- Невыполнение задания - +15 сек.

К мячу № 3, где находится мяч, участник подходит после прохождения комплексной полосы препятствий. С ведением мяча участник обводит фишку №4 слева, фишку №5 справа, фишку №6 слева, выполняет удар с отскоком от скамейки (стенки) не пересекая ограничительную линию 1,5 м от скамейки до удара и после отскока. Затем участник движется с этим же мячом к воротам и выполняет удар по воротам.



После исполнения удара участник должен пересечь линию "финиша".

Оценка исполнения:

- Не обегание фишки с мячом - +5 сек.
- Нанесение удара по мячу за линией удара - +5 сек.
- Удар по мячу не той ногой - +5 сек.
- Непопадание по воротам - +10 сек.
- Касание фишки мячом или ногой - +5 сек.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное испытание заключается в преодолении следующих дистанций:

Девочки 7–8-х классов: бег 500 м.

Мальчики 7–8-х классов: бег 1000 м.

Девушки 9–11-х классов: бег 500 м.

Юноши 9–11-х классов: бег 1000м.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).