

**Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»
Школьный этап 2024 – 2025 учебный год
ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ
9–11 КЛАСС
РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения *обязательного* акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «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 колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.**

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. **В случае изменения** установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1-6.

Если **трудность упражнения** или его части, выполненной участником, **равна или менее 6,0 баллов**, упражнение считается невыполненным и участник получает **0,0 баллов**.

- 2.6. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.7. Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как **«держатъ»**, **не менее двух секунд**.

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

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

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, 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 на данном виде испытаний всех участников смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судьи

5.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **трёх** человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**.

7.2.. Если участник допустил **ошибку, приведшую к невыполнению элемента**, оценка **снижается на** указанную в программе **стоимость** акробатического элемента.

7.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

7.4. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

8.3. При выставлении оценки за исполнение упражнения, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные при выполнении всех элементов и соединений, и вычитает эту сумму из оценки за трудность.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

8.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, 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 прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательной оценкой является средняя арифметическая всех выставленных оценок за исполнение, при этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 0,5 балла.

9.2. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

9.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника должны быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости (п.2.5) этого же элемента/связки из базовой оценки (10 баллов).

Таблица 5. Акробатическое упражнение
9–11 классы (девушки)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость (балл)
И.п. – основная стойка		
1.	Упор присев - кувырок вперед	0,5
2.	Прыжок вверх прогнувшись	0,5
3.	Руки вперед – встать на носки , руки вверх – стойка на носках, обозначить , руки в стороны – опуститься на всю стопу – шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – упор присев	0,5
4.	Кувырок назад	0,5
5.	Перекаат назад в стойку на лопатках, без помощи рук, держат	1,0
6.	Перекаат вперед в сед согнув ноги, обозначить – сед углом руки в стороны, держат – лечь на спину руки вверх	1,0
7.	Согнуть руки и ноги – «мост», держат – поворот кругом в упор присев – встать	1,0 + 0,5
8.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения	1,5
9.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держат – приставить ногу – упор присев	1,5
10.	Кувырок вперед	0,5
11.	Прыжок вверх с поворотом на 180 °	1,0
Сумма баллов		10,0

Таблица 6. Акробатическое упражнение
9–11 классы (юноши)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость (балл)
И. п. – полуприсед с наклоном вперед («старт пловца»)		
1.	Кувырок вперед прыжком	1,5
2.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5
3.	Руки вперед – встать на носки , руки вверх – стойка на носках, обозначить , руки в стороны – опуститься на всю стопу – шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») ..	0,5
4.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, обозначить - силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держат - упор присев	1,5
5.	Кувырок назад	0,5
6.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх – прыжком в стойку, руки вверх	1,0
7.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держат , приставить ногу	1,5
8.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) спиной по направлению движения	1,5
9.	Упор присев - кувырок вперед	0,5
10.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
Сумма баллов		10,0

**РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Школьный этап олимпиады
(Девушки и юноши 9-11 класс)**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию (член жюри);
- судей на площадке (члены жюри).

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных 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.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины главный судья выносит замечание, а в случае неспортивного поведения может отстранить от участия в испытании.

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; проблемы освещения, 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 председатель жюри 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 3 минут на смену.

6. Оценка испытаний

6.1. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время в соответствии с критериями и методикой оценивания конкурсного испытания по разделу «Спортивные игры».

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ) *Девушки и юноши 9-11*

Баскетбол

Участник находится на старте возле линии штрафного броска лицом к баскетбольному мячу № 1 расположенному на штрафной линии. По сигналу судьи, участник берет баскетбольный мяч №1 и выполняет штрафной бросок по кольцу. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №2, который располагается в зоне броска №1 (1х2 м), берет мяч и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Выполнив бросок мяча, участник бежит к баскетбольному мячу №3, который располагается в зоне броска №2 (1х2 м) выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча № 3, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу № 4, берет мяч и обводит конус №1 с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к конусу №2, обводит его с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №3, обводит его с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к конусу №4, обводит его с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к конусу №5, обводит его с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и продолжает движение к конусу №6 обводит его с правой стороны дальней (правой) рукой и ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок баскетбольного мяча №4 по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит конус №7 с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к конусу №8, обводит его с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №3, обводит его с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к конусу №9, обводит его с правой стороны дальней (правой) рукой от конуса, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к конусу №10, обводит его с левой стороны дальней (левой) рукой от конуса и продолжает движение к стойке №11 обводит его с левой стороны дальней (левой) рукой и ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Мини-футбол

Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №1, находящемуся на центральной линии баскетбольной площадки и выполняет ведение мяча к конусу №12, который обводит с правой стороны, затем последовательно обводит конус №13 с левой стороны, конус №14 с правой стороны. Выполнив обводку конуса №14 с правой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №1.

Выполнив удар футбольным мячом №1 по воротам правой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №2, находящемуся на центральной линии баскетбольной площадки, и выполняет ведение мяча к конусу №15, который обводит с левой стороны, затем последовательно обводит конус №16 с правой стороны, конус №17 с левой стороны. Выполнив обводку конуса №17 с левой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №2.

Выполнив удар мячом №2 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №3, находящемуся на середине центральной линии баскетбольной площадки, и выполняет ведение мяча к конусу №18, который обводит с правой стороны, затем последовательно обводит конус №19 с левой стороны, конус №20 с правой стороны. Выполнив обводку конуса №20 с правой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам любой ногой из зоны удара №3.

После выполнения удара футбольным мячом № 3 по воротам из зоны удара № 3, конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения футбольным мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом (№1, №2, №3, №4, №5) + 3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо мячом (№1, №2, №3, №4, №5) + 5 сек.;
- заступ за контрольную линию при выполнении броска со штрафной линии и при выполнении бросков со средней дистанции (мячом №1, №2, №3) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом (№4, №5) неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом (№4, №5) не той рукой + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;

- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Футбол:

- непопадание мячом (№1, №2, №3) в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара мячом (№1, №2, №3) по воротам + 5 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- выполнение удара мячом (№1, №2, №3) за пределами зоны удара + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой (№ 1, № 2) + 3 сек.
- *нарушение последовательности выполнения элементов комбинации (не с того мяча, не с указанной стороны) +30 сек.*

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 площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+10 сек. к общему времени).

Условные обозначения

	Баскетбольный мяч
	Футбольный мяч
	Конус
	Движение с мячом
	Движение без мяча
	Бросок мяча/ удар по воротам

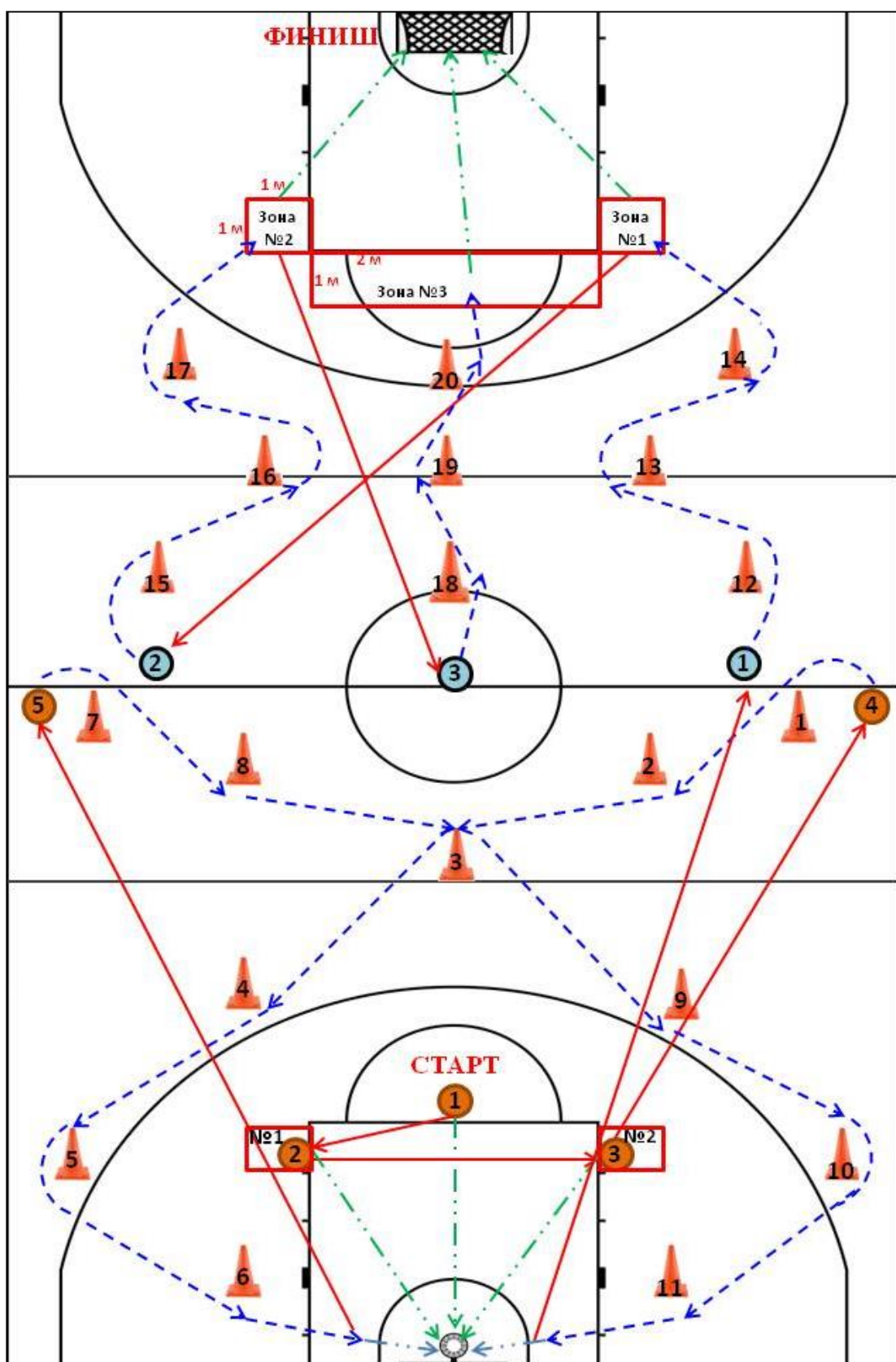
Перечень инвентаря для проведения испытания

«Спортивные игры»

Девушки и юноши 9-11 классы

№	Наименование	Количество
1.	Конусы (высота 35 см.)	20 шт.
2.	Баскетбольный мяч	5 шт.
3.	Мини-футбольный мяч	3 шт.
4.	Баскетбольное кольцо	1 шт.
5.	Ворота для мини-футбола	1 шт
6.	Малярный скотч (для разметки)	1 шт.

Схема «Спортивные игры» (девушки и юноши 9-11 классы)



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ
Девушки и юноши 9-11 класс

1. Руководство испытаниями:

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию (члены жюри);
- судей на площадке (члены жюри).

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 секунд) 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 и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 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 рука.

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

3.5 За нарушения главный судья 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 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 30 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. Программа выступления

7.1 Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из девяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных 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.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Школьный этап олимпиады
Девушки и юноши 9-11 класс**

ЗАДАНИЕ № 1

«Силовое многоборье»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат или гимнастический коврик.

ЗАДАНИЕ: по команде «Марш!» участники выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, затем переворачиваются на спину и выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, юноши – 15 раз, девушки – 10 раз, поднимание туловища из положения лежа на спине юноши – 15 раз, девушки – 10 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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;
- 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°.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья). Участник максимально быстро выполняет заданное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) + 60 сек.;

2. Невыполнение задания поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши – 15 раз, девушки – 8 раз) + 60 сек.

Оббегание конуса №1 (необбегание конуса +30 секунд)

ЗАДАНИЕ № 2

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 гимнастических мата.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперед, 1 кувырок назад, 1 кувырок вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: кувырки необходимо выполнять по прямой линии без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом +15 сек. (за каждый);
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 сек.;
3. Начало и окончание выполнения кувырков за пределами гимнастической дорожки +5 сек.;
4. Пауза в выполнении кувырков более 3 секунд +5 за каждую остановку;
5. Отталкивание руками во время выхода в упор присев + 15 сек. (за каждое отталкивание);
6. Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ № 3

«Передвижение с мячом на ракетке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта и линия финиша, расстояние между линиями 10 м, ширина коридора 2 м, обозначенная зона на расстоянии 10 метров от места нахождения мячей, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра, бадминтонная ракетка, 2 теннисных мяча.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: выполнение задания начинается с обозначенной стартовой линии, возле которой лежат ракетки и мячи. Преодоление дистанции 10 м в обозначенном коридоре с ракеткой, на которой находится мяч для тенниса, в удобной руке – менять по ходу движения руку нельзя. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

ЗАДАНИЕ: подбежав к стартовой линии, участник берет ракетку и один теннисный мяч и начинает движение до обозначенного квадрата, кладет теннисный мяч в обозначенный квадрат. Затем, возвращается по прямой назад к линии старта, берет второй теннисный мяч и начинает движение к обозначенной зоне второй раз, кладет мяч в обозначенную зону и продолжает движение к следующему заданию.

ШТРАФЫ:

1. Потеря мяча + 5 сек. (за каждую потерю);
2. Заступ за линию старта, касание за линией любой частью тела +5 сек. (за каждый заступ);
3. Заступ за линию коридора + 5 сек.;
3. Невыполнение задания + 60 сек.

Оббегание конуса №2 (необбегание конуса +30 секунд)

ЗАДАНИЕ № 4

«Броски мяча в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения бросков, где лежат 4 теннисных мяча. На расстоянии 8 метров от места нахождения мячей обозначена зона, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра. Броски мячей выполняются поочередно правой и левой рукой.

ЗАДАНИЕ: выполнить броски поочередно: 2 броска правой рукой и 2 броска левой рукой из-за головы из исходного положения, стоя ноги врозь от обозначенной линии. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение линии начала выполнения бросков (заступ, касание любой частью тела при падении) +5 сек. (за каждый заступ за линию);
2. Бросок мяча мимо обозначенной зоны, недолет, перелет + 5 сек.;
3. Нарушение последовательности бросков +5 сек.;
4. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 5

«Челночный бег»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 конуса высотой 30 см на расстоянии 8 метров.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: после касания конуса № 3 участник бежит к конусу № 4 лицом по направлению движения, коснувшись конуса № 4, участник бежит к конусу № 3 спиной по направлению движения, коснувшись конуса №3, участник бежит лицом вперед по направлению к движению и касается конуса № 4.

ШТРАФ:

1. Начало движения без касания конуса №3 +5 сек.;
2. Окончание движения без касания конуса №4 +5 сек.;
3. Участник не коснулся конуса (за каждый пропуск) +5 сек.;
4. Нарушение указанной последовательности способов движения +10 сек.;
5. Сбивание конуса любой частью тела +5 сек.;
6. Невыполнение задания +30 сек.

Оббегание конуса №5 (необбегание конуса +30 секунд)

Задание № 6

«Перенос набивного мяча на прямых руках»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения задания, где лежит набивной мяч весом 1 кг (для девушек), 2 кг (для юношей). На расстоянии 10 метров от места нахождения мячей обозначена зона, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: преодоление отрезка 10 метров по прямой с набивным мячом на прямых руках перед собой.

ЗАДАНИЕ: выполнение задания начинается с обозначенной конусами линии и завершается после того, как участник положил мяч в обозначенную зону.

ШТРАФЫ:

1. Руки не полностью выпрямлены, опущены вниз или находятся за головой + 30 сек.;
2. Заступ за линию начала выполнения задания до выпрямления рук с мячом +5 сек.;
3. Потеря мяча + 5 сек. (за каждую потерю);
4. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 7

«Передвижение приставными шагами с поочередным касанием фишек»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 разметочных конусов. Расстояние между конусами: ширина – 5 м, длина – 1 м. Фишки располагаются параллельно друг другу.

ЗАДАНИЕ: Выполнение задания выполняется приставными шагами. Выполнить последовательное передвижение к фишкам приставными шагами в следующем порядке: фишка № 6 касание правой рукой, далее передвижение левым боком до фишки № 7 и касание ее левой рукой, далее передвижение приставными шагами правым боком к фишке № 8 и касание ее правой рукой, далее передвижение приставными шагами левым боком к фишке № 9 и касание ее левой рукой, далее передвижение приставными шагами правым боком к фишке № 10 и касание ее правой рукой, далее передвижение приставными шагами левым боком до фишки № 11 и касание ее левой рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Передвижение между фишками неуказанным способом +5 сек. (за каждое нарушение);
2. Отсутствие касания фишки рукой +3 сек. (за каждое нарушение);
3. Касание фишки неуказанной рукой +3 сек. (за каждое нарушение);
4. Сбивание фишки или задевание фишки ногой +3 сек. (за каждое нарушение);
5. Невыполнение задания +60 сек.

Нарушение последовательности выполнения заданий полосы +30 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания последней фишки рукой.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 сек.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+10 сек. к общему времени).

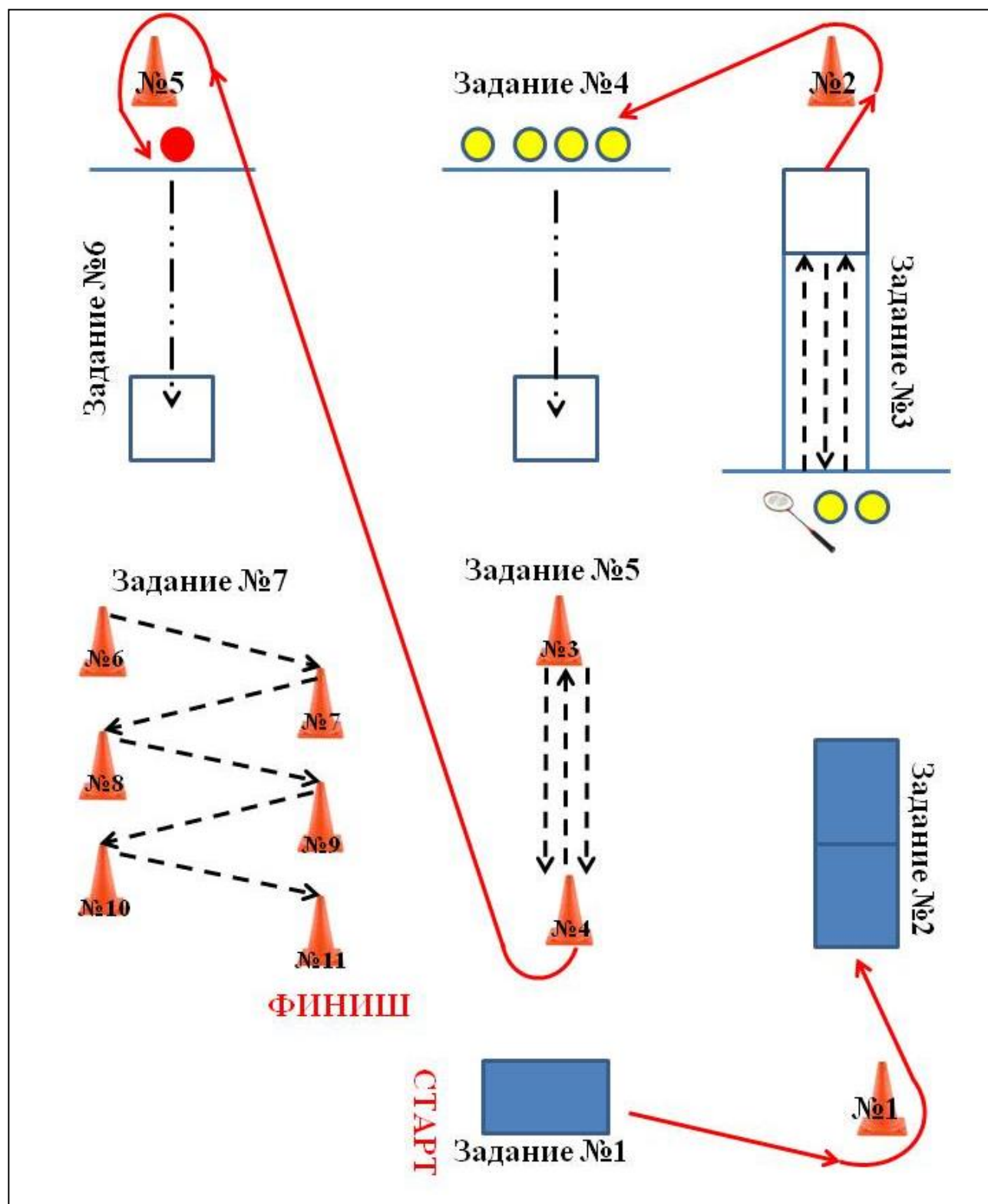
Перечень инвентаря для проведения испытания

«Прикладная физическая культура»

Девушки и юноши 9-11 классы

№	Наименование	Количество
7.	Гимнастический мат	3 шт.
8.	Ракетка для бадминтона	1 шт.
9.	Теннисный мяч	6 шт.
10.	Конусы (высота 35 см.)	11 шт.
11.	Набивной мяч (медицинбол) 1 кг.	1 шт.
12.	Малярный скотч (для разметки)	1 шт.

Схема «Прикладная физическая культура»
Девушки и юноши 9-11 классы



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4 В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

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

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., главный судья 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.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

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. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.

Юноши 9-11 класс - бег 1500 м.