

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Программа испытаний

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет произвольный характер и составляется самими участниками из элементов, указанных в таблицах трудности, а также связующих элементов и соединений, придающих упражнению слитность и динамизм.

1.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ЮНОШИ)

Структурные группы		Элементы				
		0,1 балла	0,3 балла	0,5 балла	0,7 балла	0,9 балла
А	Кувырки вперед	А.1. Кувырок вперед	А.3. Кувырок вперед прыжком	А.5. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	А.7. Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	А.9. Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
В	Равновесия (держат 2 сек)	В.1. Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	В.3. Фронтальное равновесие с захватом	В.5. В приседе на носке одной ноги, другую вперед, руки в стороны («пистолет»)	В.7. Боковое равновесие	В.9. Фронтальное равновесие
В	Равновесия в седах и упорах (держат 2 сек)	В.1. Сед углом, руки в стороны	В.3. Упор углом ноги врозь	В.5. Упор углом ноги вместе	В.7. Высокий угол ноги врозь	В.9. Высокий угол ноги вместе
С	Стойки (держат 2 сек)	С.1. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	С.3. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	С.5. Махом одной, толчком другой, стойка на руках	С.7. Махом одной, толчком другой, стойка на руках с поворотом на 180°	С.9. Силой согнувшись, стойка на руках («спичак»)

D	Кувырки назад	D.1. Кувырок назад	D.3. Кувырок назад согнувшись	D.5. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	D.7. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	D.9. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить
J	Прыжки с изменением положения ног	J.1. Прыжок со сменой ног («ножницы»)	J.3. Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	J.5. Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе	J.7. Прыжок согнув ноги в упор лежа	J.9. Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь в упор лежа («Шушунова»)
J	Прыжки с поворотами	J.1. Прыжок с поворотом на 180°	J.3. Прыжок с поворотом на 360°	J.5. Прыжок с поворотом на 540°	J.7. Прыжок с поворотом на 720°	J.9. Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («козак») с поворотом на 360°
H	Перевороты	H.1. Переворот в сторону («колесо»)	H.3. Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку	H.5. Переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	H.7. Темповой переворот вперед	H.9. Темповой переворот назад («фляк»)
S	Сальто		S.3. Сальто вперед в группировке	S.5. Сальто вперед согнувшись	S.7. Сальто назад в группировке	S.9. Сальто назад согнувшись

1.2. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

А. Кувырки вперёд

A.1. – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

A.3. – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

A.5. – ноги прямые, без удара о пол при завершении.

A.7. – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

A.9. – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

В. Равновесия – удержание позы 2 секунды.

В.1. – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

В.3. – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.

В.5. – туловище вертикально, опорная нога на носке, другая поднята вперед $\geq 90^\circ$.

В.7. – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.

В.9. - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.

В. Равновесия в седах и упорах – удержание позы 2 секунды.

В.1. – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

В.3. – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пятки пола не касаются.

В.5. – ноги прямые, пятки пола не касаются.

В.7. – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня груди, ноги разведены на угол не менее 90° вертикальной плоскости.

В.9. - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня плеч.

С. Стойки – удержание позы 2 секунды.

С.1. – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

С.3. – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.

С.5. – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

С.7. – тоже, что и С.5. Не более двух 3-х переступаний руками. Удержание стойки после поворота.

С.9. – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.

Д. Кувырки назад

Д.1. – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Д.3. – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Д.5. – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Д.7. – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Д.9. – ноги и руки полностью выпрямлены; фиксация стойки на руках 1 секунду.

Ж. Прыжки с изменением положения ног

Ж.1. – смена прямых ног не ниже горизонтали.

Ж.3. – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Ж.5. – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

Ж.7. – полное сгибание ног, выпрямление тела до касания руками опоры, отсутствие удара о пол при завершении.

Ж.9. – прыжок вверх с незначительным отклонением туловища от вертикального положения и разведением ног врозь в упор лежа. выпрямление тела до касания руками опоры, отсутствие удара о пол при завершении. Допускается выполнение, как с места, так и с рондата.

Ж. Прыжки с поворотами

Ж.1 - 7. – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Ж.9. - выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед $\geq 90^\circ$, недоворот стоп и/или туловища при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Н. Перевороты

Н.1 – 3 – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

Н.5. - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги.

Н.7. – допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги.

Н.9. – допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги.

S. Сальто

S.3. – допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд, в группировке (**S.5.**-согнувшись), приземление без потери равновесия.

S.7. – допускается выполнение с места или рондата, в группировке (**S.9.**-согнувшись), приземление без потери равновесия.

1.3. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ДЕВУШКИ)

Структурные группы		Элементы				
		0,1 балла	0,3 балла	0,5 балла	0,7 балла	0,9 балла
A	Кувырки вперед	A.1. Кувырок вперед	A.3. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	A.5. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	A.7. Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	A.9. Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
B	Равновесия (держать 2 сек)	B.1. Равновесие на одной, другую вперед	B.3. Фронтальное равновесие с захватом	B.5. Переднее равновесие	B.7. Равновесие на одной, другую согнуть назад, бедро горизонтально с захватом за голень, свободная рука вперед	B.9. Фронтальное равновесие
<u>B</u>	Равновесия в седе и упорах (держать 2 сек)	<u>B.1.</u> Сед углом	<u>B.3.</u> Сед углом, руки в стороны	<u>B.5.</u> Мост с опорой на одну ногу	<u>B.7.</u> Упор углом ноги врозь	<u>B.9.</u> Упор углом ноги вместе
C	Стойки (держать 2 сек)	C.1. Стойка на лопатках без помощи рук	C.3. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	C.5. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	C.7. Махом одной, толчком другой, стойка на руках	C.9. Махом одной, толчком другой, стойка на руках с поворотом на 180 ⁰

D	Кувырки назад	D.1. Кувырок назад	D.3. Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	D.5. Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	D.7. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	D.9. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
J	Прыжки с изменением положения ног	J.1. Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	J.3. Толчком двух ног, прыжок касаясь (нога назад прямая, бедро на уровне горизонтали)	J.5. Прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («козак»)	J.7. Прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»)	J.9. Прыжок шагом
J	Прыжки с поворотами	J.1. Прыжок с поворотом на 180°	J.3. Шагом одной и махом другой вперед прыжок с поворотом на 180°	J.5. Прыжок с поворотом на 360°	J.7. Прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («козак») с поворотом на 180°	J.9. Прыжок с поворотом на 540°
H	Перевороты	H.1. Переворот в сторону («колесо»)	H.3. Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку	H.5. Переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	H.7. Медленный переворот вперед или назад («перекидка»)	H.9. Темповой переворот вперед или назад («фляк»)
S	Сальто			S.5. Махом одной, толчком другую сальто вперед в упор сидя сзади, согнув одну ногу, другая нога прямая	S.7. Сальто вперед в группировке	S.9. Сальто назад в группировке

1.4. Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

Дополнительно:

В.1. - туловище вертикально, свободная нога прямая и поднята $\geq 45^\circ$.

В.7. - туловище вертикально, бедро без разворота наружу (стопа, носком в потолок), горизонтально.

В.1. – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

В.5. – свободная нога прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

С.1. – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

Г.1. – смена согнутых ног не ниже горизонтали.

Г.1. – смена согнутых ног не ниже горизонтали.

Г.3. – туловище вертикально, носок согнутой ноги касается бедра прямой ноги назад, бедро прямой ноги на уровне горизонтали, приземление через одну ногу с приставлением другой.

Г.5. - выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед $\geq 90^\circ$.

Г.7. – выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90° .

Г.9. - исполняется шагом одной ногой вперед с прыжком на нее и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, ноги разведены на угол не менее 135° .

Л.3. и Л.7. - выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед $\geq 90^\circ$, недоворот стоп и/или туловища при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Н.7. – допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.

С.5. – выполнение с места, приземление в сед - ошибка невыполнения.

2. Требования к составлению упражнения

2.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

2.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.

2.3. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1** минуты **10** секунд.

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

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

2.6. Элементы структурной группы «S - сальто» включаются в упражнение по желанию участника.










2.7. Между двумя статическими элементами (равновесиями и/или стойками) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

БАСКЕТБОЛ
(девушки и юноши)
Программа испытания

Участник находится в зоне старта возле мяча №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и выполняет бросок по кольцу правой рукой, затем берет мяч №2 и выполняет бросок по кольцу левой рукой. Бежит к мячу №3, берет его и обводит стойку №1 с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 с правой стороны и стойку №4 с левой стороны дальней рукой от стойки, продолжает ведение мяча и выполняет передачу двумя руками от груди в «цель №1» из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник должен использовать вторую попытку, выполняя передачу мячом №4). После того как участник поразил цель №1 (или использовал дополнительную попытку), он перемещается к мячу №5, берет мяч и ведет его правой рукой к кольцу №2, далее выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №6, берет мяч и выполняет ведение правой (или левой) рукой к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую (или правую) руку и обводит стойку №6 с левой (или правой) стороны дальней рукой от стойки, продолжает ведение мяча любой рукой и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции с линии штрафного броска. После того как участник выполнил бросок по кольцу с линии штрафного броска, он перемещается к мячу №7, берет его и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции с угла трапеции. Выполнив бросок по кольцу, участник бежит к мячу №8, берет его и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №9 с левой стороны и стойку №10 с правой стороны дальней рукой от стойки, продолжает ведение мяча и выполняет передачу двумя руками от груди с отскоком об пол в «цель №2» из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник должен использовать вторую попытку, выполняя передачу мячом №9). После того как участник поразил цель №2 (или использовал дополнительную попытку), он перемещается к мячу №10, берет мяч и ведет его левой рукой к кольцу №2 и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	стойка
	направление движения с мячом
	движение без мяча
	направление полета мяча
	баскетбольный мяч
	Линия выполнения среднего броска по кольцу
	Цель для передачи мяча
	Зона передачи мяча 1,5м x 1,0 м
	Зона штрафного броска

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **(девушки и юноши)**

Задание «Прикладная физическая культура» состоит из пяти двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из пневматической винтовки БИ-7-4 из положения лежа в мишени, с расстояния 50 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из пневматической винтовки из положения лежа по мишеням. Участнику дается 3 выстрела, которыми он должен поразить 3 мишени из 5 на огневом рубеже.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в цель 3-х мишеней.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непоражение мишени - + 30 сек.
2. Невыполнение задания- + 300 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Скандинавская ходьба»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дистанция 600 метров.

ЗАДАНИЕ: Преодолеть дистанцию с помощью ходьбы с палками.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Ходьбу необходимо выполнять, не заступая на линии дорожки.
2. Запрещено бежать.

ШТРАФЫ:

1. Переход на бег или/и неиспользование палок при ходьбе:
 - первый раз - +60 сек.
 - второй раз - +300 сек.
 - третий - +600 сек.
 - каждый последующий - +600 сек.
2. Помеха сопернику - + 15 сек.
3. Сокращение дистанции – дисквалификация.

ЗАДАНИЕ 3. «Подлезание»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дуги для подлезания прямоугольные, 5 препятствий, высотой 0,6м-0,8м. Между дугами расстояние 3м.

ЗАДАНИЕ: подлезть внутри дуги, не задевая её, соблюдая следующую последовательность: первую дугу подлезть левым боком вперед, вторую дугу – правым боком вперед, третью – левым боком вперед, четвертую – правым боком вперед, пятую – любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания - + 100 сек.
2. Касание дуг - + 15 сек. за каждое касание
3. Нарушение последовательности - +15 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно, длиной 400см с размеченными линиями.

ЗАДАНИЕ: пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +15 сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +15 сек.
3. Падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - + 50 сек.
4. Невыполнение задания - + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.

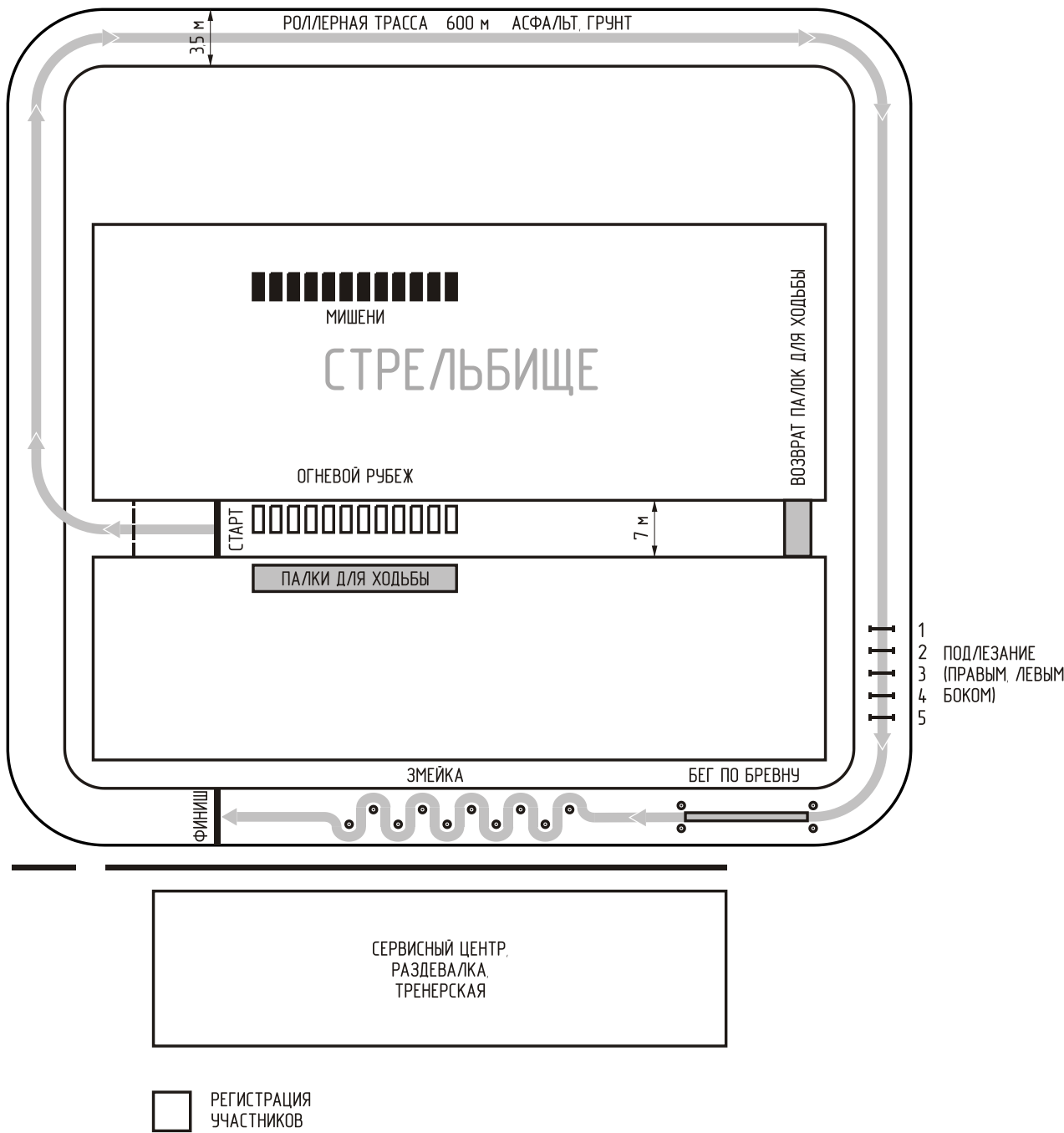
ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание стоящего ближним к бревну конуса №1 с правой стороны, конуса № 2 с левой, конуса №3 с правой стороны, конуса № 4 с левой и т.д. до 10 конуса оббегая нечетные с правой стороны, а четные с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания - + 100 сек.
2. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 15 сек за каждое
3. Участник задел конус во время оббегания - +15 сек (за каждое касание).

Схема конкурсного испытания Прикладная физическая культура. (ПРОЕКТ)



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом:

Девушки: 2000 м.

Юноши: 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством председателя,
доктора педагогических наук, профессора Н. Н. Чеснокова**