

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа №№ 1 -15. В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов в этой группе – 15 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать №№ 16-18. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 16 – 2 балла, № 17 - 2 балла, № 18 – 2 балла. Максимальное количество баллов в этой группе – 6 баллов.

3. Задания на соответствие №-19 При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 3 балла.

4. Задание, предполагающее перечисление № 20. При выполнении задания необходимо перечислить все правильные ответы. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5 баллов.

5. Задание процессуального и алгоритмического толка № 21. При выполнении задания необходимо правильно расставить последовательность выполнения задания. Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – 2 балла.

6. Задание-задача № 22. При выполнении задания необходимо решить задачу. Ответ, содержащий хотя бы одну ошибку, неполный ответ (отсутствие заполненных строк в таблице ответов, указание результата не в указанных единицах измерения) оценивается в 0 баллов. Если в таблице указано правильное распределение мест, но отсутствуют или неверные или неполные ответы в поле «Ответ», то задание оценивается в 3 балла. Максимальное количество баллов- 6 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 37 баллов

Время выполнения заданий – 45 минут. Контролируйте время выполнения задания.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Желаем успеха!

- 1. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Олимпионики – это...

 - А) зрители;
 - Б) жители Олимпии;
 - В) победители античных Олимпийских игр;
 - Г) нет правильного ответа.

- 2. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Олимпийская хартия – это:

 - А) свод законов олимпийского движения;
 - Б) правила проведения соревнований;
 - В) правила судейства Олимпийских игр;
 - Г) программа открытия Олимпийских игр;

- 3. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Назовите основные физические качества.

 - А) сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;
 - Б) сила, скорость, умения, движения, навыки;
 - В) выносливость, сила, скорость, умения, навыки;
 - Г) скорость, темп, выносливость, воспитание, навык.

- 4. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

 - А) физической культуры;
 - Б) физического воспитания;
 - В) физического совершенствования;
 - Г) видов спорта.

- 5. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

 - А) биологический возраст;
 - Б) календарный возраст;
 - В) скелетный и зубной возраст;
 - Г) сенситивный период.

- 6. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какой тест используют для определения скоростных возможностей?

 - А) шестиминутный бег;
 - Б) челночный бег;
 - В) бег 30 метров;
 - Г) Все перечисленное.

- 7. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:

 - А) для мышц ног;
 - Б) типа потягивания;
 - В) махового характера;
 - Г) для мышц шеи.

- 8. Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

 - А) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;

- Б) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;
- В) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде;
- Г) сочетание воздушных и солнечных ванн.

9. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, является:

- А) аквааэробика;
- Б) степ-аэробика;
- В) слайд-аэробика;
- Г) памп-аэробика.

10. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физкультурной группой;
- Б) основной медицинской группой;
- В) спортивной группой;
- Г) здоровой медицинской группой.

11. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. По пульсу можно определить:

- А) число и силу сердечных сокращений;
- Б) скорость движения крови в артериях;
- В) объем крови в сосудах;
- Г) верхнее артериальное давление крови.

12. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля?

- А) настроение, сон, желание тренироваться;
- Б) пульс до и после тренировки, артериальное давление;
- В) потоотделение;
- Г) нарушение режима.

13. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Какое действие выполнено на рисунке?



- А) перекат вперед;
- Б) кувырок вперед;
- В) перекат назад;
- Г) кувырок назад.

14. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Часть матча в волейболе, за время которой, одна из команд должна набрать 25 очков

- А) сет;
- Б) партия;

- В) раунд;
- Г) тайм.

15. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Прославленный советский легкоатлет, двухкратный Олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира.

- А) Александр Карелин;
- Б) Александр Попов;
- В) Павел Колобков;
- Г) Владимир Куц.

16. **Завершите предложение.** Комплекс физических упражнений, выполняемых перед тренировкой или соревнованиями с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнения, называется....

17. **Завершите предложение.** Комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма, называется...

18. **Завершите предложение.** Состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть...

19. **Установите соответствие между текстом и пропущенными словами**

1) Если живот выпячен, то больше внимания надо уделять укреплению	А) мышцы шеи
2) если спина круглая, а плечи опущены, то следует заботиться об укреплении	Б) пресс
3) если голова не приподнята, то надо укреплять	В) мышцы спины

20. **Перечислите** все цвета олимпийских колец.

Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, коричневый, чёрный, белый, розовый, серый, малиновый, салатный.

21. **Назовите последовательность этапов в соревнованиях по триатлону?**

22. **Решите задачу.** В бланке ответов заполните таблицу и цифрами запишите недостающую информацию в поле «ответ». На основании информации, указанной во фрагменте протокола соревнований по лыжным гонкам, определите результат (в часах, минутах, секундах) и место каждого участника соревнований.

Протокол соревнований по лыжным гонкам (фрагмент).

Стартовый номер	Время старта	Время финиша
3	0:00:45	0:24:21
5	0:01:15	0:25:59
6	0:01:30	0:25:41
9	0:02:15	0:26:05
10	0:02:30	0:26:21

Вы выполнили задание.
Поздравляем!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ
Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, с выбором одного правильного ответа. №№ 1-14.

В заданиях с выбором правильного ответа необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встречаться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б», «В» или «Г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов за 14 заданий – 14 баллов.

2. Задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать. №№ 15-18. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписываются в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла. Неправильный – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 15 - 2 балла, № 16- 2 балла, № 17 – 2 балла, № 18 – 2 балла.

3. Задания на соответствие №№ 19, 20. При выполнении задания необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и характеристикам. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов № 19 – 5 баллов, № 20 – 6 баллов.

4. Задание процессуального и алгоритмического толка № 21,22. При выполнении задания необходимо правильно расставить последовательность выполнения задания. Ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – №21 - 2 балла, №22 – 2 балла.

5. Задание-задача № 23. Правильный ответ оценивается в **5 баллов**. В полном правильном ответе содержится запись расчетов и правильного ответа на вопрос задачи. Если расчеты верные, но отсутствует ответ, то задание оценивается в 2,0 балла. Если в ответе содержатся неверные расчеты, ошибки в расчетах, то он оценивается в 0 баллов. Если отсутствует решение, но записан правильный ответ, то он оценивается в 0 баллов. Максимальная оценка за ответ – 5 баллов.

Максимально возможный балл, который можно получить в теоретико-методическом испытании олимпиады составит: 42 балла

Контролируйте время выполнения задания. **Время выполнения заданий – 45 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Желаем успеха!

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2024-2025 учебный год
9-11 класс

1. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какие события повлияли на то, что игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран;
- Б) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран;
- В) Первая и Вторая мировые войны;
- Г) отказ стран-организаторов .

2. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Слово «Стадион» произошло от:

- А) греческой меры длины, равной 192,27м;
- Б) места, где проходили соревнования по пентатлону;
- В) названия здания, где тренировались атлеты;
- Г) места, где проходили соревнования по древнегреческому пятиборью.

3. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Под физическим качеством «гибкость» понимается...

- А) способность человека преодолевать сопротивление с максимальной частотой;
- Б) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений;
- В) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных усилий;
- Г) способность, позволяющая выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени.

4. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

- А) физическая подготовка;
- Б) физкультурное образование;
- В) физическое совершенство;
- Г) физическая нагрузка

5. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Основой методики воспитания физических качеств является:

- А) систематичность выполнения упражнений;
- Б) постепенное повышение силы воздействия;
- В) возрастная адекватность нагрузки;
- Г) цикличность педагогических воздействий.

6. **Обведите один правильный ответ в бланке ответов.** Какой тест используют для определения координационных способностей?

- А) шестиминутный бег;
- Б) челночный бег;
- В) бег 30 метров;
- Г) наклон вперед.

7. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- А) через рот и нос попеременно;
- Б) через рот и нос одновременно;
- В) только через рот;
- Г) только через нос.

8. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение. Кровь переносит к мышцам больше...

- а) водорода;
- б) кислорода;
- в) углекислого газа;
- г) белки.

9. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движении;
- г) мышечная напряженность.

10. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движения.

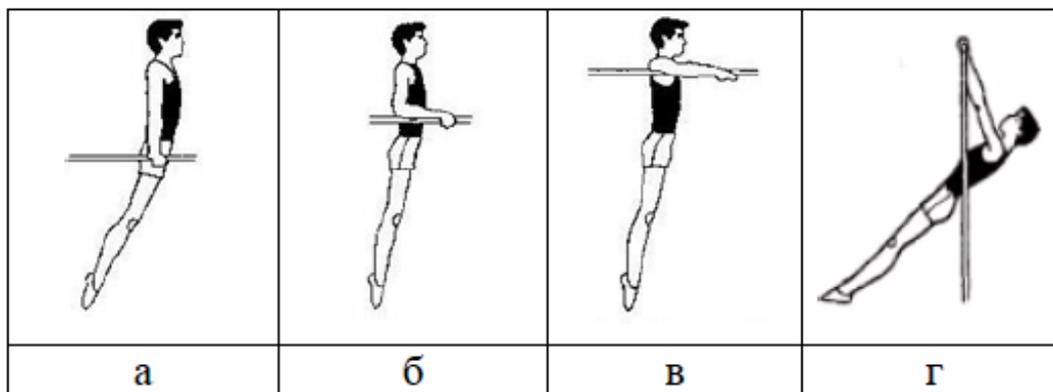
11. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как нормальная, если разность частоты сердечных сокращений в положении сидя и стоя составляет:

- А) менее 12 уд./мин;
- Б) до 16 уд./мин;
- В) до 20 уд./мин;
- Г) не более 25 уд./мин.

12. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- А) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- В) нарушение режима;
- Г) наличие болевых ощущений.

13. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. На каком из рисунков изображён упор на руках?



14. Обведите один правильный ответ в бланке ответов. С какого года ведётся счёт современных Олимпийских игр?

- А) с 1892 года;
- Б) с 1894 года;
- В) с 1896 года;
- Г) с 1900 года.

15. Завершите утверждение. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется ...

16. Завершите утверждение. Анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечнополосатой или гладкой мышечной ткани, способной к сокращению под влиянием нервных импульсов, называется...

17. Завершите утверждение. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов являются ...

18. Завершите утверждение. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ...

19. Установите соответствие между видами спорта и его основателем.

1) баскетбол	А) Уильям Морган
2) волейбол	Б) Уолтер Уингфилд
3) теннис	В) Джеймс Нейсмит
4) самбо	Г) Джеймс Крейтон
5) хоккей	Д) Василий Ощепков

20. Установите соответствие показателей по графам

1) показатели телосложения	А) показатели пассивной гибкости
	Б) жизненная емкость легких
2) показатели развития физических качеств	В) силовой индекс/кистевая динамометрия
	Г) осанка

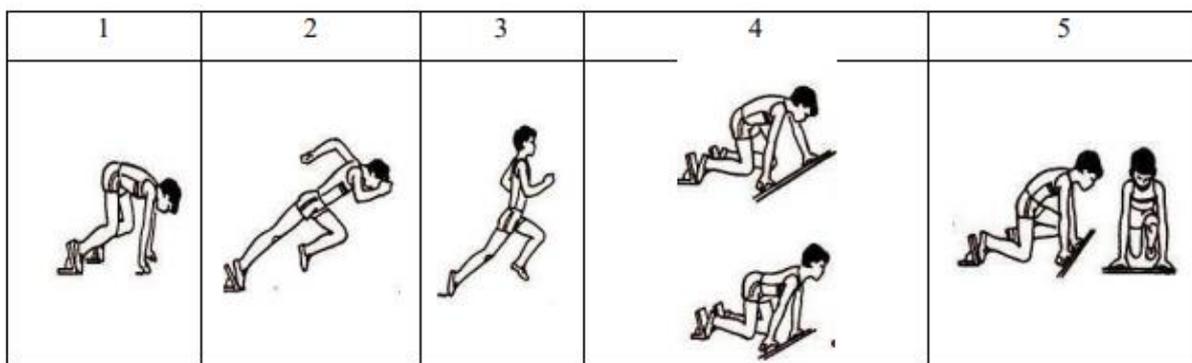
Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
2024-2025 учебный год
9-11 класс

3) показатели здоровья	Д) показатели скоростно-силовых способностей
	Е) компоненты массы тела

21. **Представьте в виде последовательности** виды спорта по мере их возникновения

- А) волейбол
- Б) киберспорт
- В) панкратион
- Г) сноутборд
- Д) баскетбол
- Е) гандбол

22. **Укажите в правильной последовательности** название команд при выполнении низкого старта и определите правильное изображение, соответствующее этой команде.



23. **Решите задачу.** Масса тела Саши равна 63 кг, а Пети – 78 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Саши равна 45 кг, а Пети – 53 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше? Решение и полный ответ запишите в бланк ответов.

Вы выполнили задания.

Поздравляем!

Испытания олимпиадных заданий муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2024-2025 учебном году
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

1. Форма участников

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, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

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

2.3. 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.

2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка

3. Повтор выступления

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

5.2. Рекомендуется включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «А» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «В», оценивает качество исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

6. Программа испытаний

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 5 секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

7. Оценка исполнения

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает 5,0 баллов.

7.2. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;
- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более 5,0 баллов.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 баллов с окончательной оценки участника.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка участника максимально может быть равна 20,0 баллам.

9. Оборудование

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом ковре 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. Допускается использование татами для единоборств.

Выполняются следующие комбинации:

**Акробатика
ДЕВУШКИ 7 – 8 классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд – равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл) , приставить ногу	1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («Козлик») (0,5 балла) – приставить ногу, упор присев, кувырок вперёд (0,5 балла) – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать (0,5 балла)	1,5
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «Мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев (1,0 балл)	1,0
4	Кувырок назад (1,0 балл) – кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (1,0 балл)	2,0
5	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать (0,5 балла) – перекатом вперёд, упор присев, встать, руки вверх (0,5 балла)	1,0
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колёса») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (2,0 балла)	2,0
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (0,5 балла)	1,5

ЮНОШИ 7-8 класс

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл)	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы» (1,0 балл)	1,0
3	Приставляя ногу, упор присев, два кувырка вперёд (0,5 балла + 0,5 балла)	1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев (1,0 балл)	1,0
5	Кувырок назад (0,5 балла) – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев (1,0 балл) – кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл)	2,5
6	Выпрямиться в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону («колёса») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (2,0 балла)	2,0
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (0,5 балл)	1,5

ЮНОШИ 9-11 класс

№	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл), кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), - силой, опуститься в упор лёжа (1,0 балл), прыжком в упор присев.	3,5
2.	Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону («Колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1 балл).	2
3.	Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках (1 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла).	2
4.	Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1 балл)	2,5

ДЕВУШКИ 9-11 класс

№	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка, боком по направлению движения	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла) – встать, шагом вперед переднее равновесие «ласточка», держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону («Колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла).	3,5
2.	Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад «Мост», обозначить (1,0 балл) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл)	2,0
3.	Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить ноги и руки и, сгибаясь, сед, согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) - опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 баллов) – два кувырка назад, согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись, руки в стороны с выпрямлением в основную стойку	2,5
4.	С небольшого разбега (два-три шага) кувырок вперед прыжком (1,0 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 (1,0 балл)	2,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

7-8 класс

Программа выступления

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет бросок (удар) мяча №1 по воротам из зоны броска (удара) №1. Выполнив бросок (удар) мяча участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны броска (удара) №2.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №1 с левой стороны, затем обводит стойку №2 с правой стороны и далее последовательно обводит стойку №3 с левой стороны и стойку №4 с правой стороны.

Завершив обводку стойки №4, участник ведет мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча №3 по воротам.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) флорбольного мяча по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №5, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой в зону броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №7, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и далее кратчайшим путем ведет мяч правой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Мини-футбол. Выполнив бросок баскетбольного мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №9 и обводит ее с правой стороны. Завершив обводку стойки №9, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2, обводит им стойку №10 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участник перемещается к мячу №3, обводит им стойку №11 с левой стороны и ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участником удара по воротам мячом №3, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

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

9-11 класс

Программа выступления

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет бросок (удар) мяча №1 по воротам из зоны броска (удара) №1. Выполнив бросок (удар) мяча участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху) верхом из зоны броска (удара) №2.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №1 с левой стороны, затем обводит стойку №2 с правой стороны и далее последовательно обводит стойку №3 с левой стороны и стойку №4 с правой стороны.

Завершив обводку стойки №4, участник ведет мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча №3 (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху).

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) флорбольного мяча по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №5, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой в зону броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №7, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и далее кратчайшим путем ведет мяч правой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Мини-футбол. Выполнив бросок баскетбольного мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №9 и обводит ее с правой стороны.

Завершив обводку стойки №9, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2, обводит им стойку №10 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху).

Выполнив удар по воротам мячом №2, участник перемещается к мячу №3, обводит им стойку №11 с правой или левой стороны и ведёт мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4, обводит им стойку № 12 с левой стороны, ведет мяч в зону удара №4, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №4, участник перемещается к мячу №5, обводит им стойку №13 с левой стороны и ведет мяч в зону удара №5, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участником удара по воротам мячом №5, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

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

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2, №3 + 3 с.;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3 по воротам + 5 с.;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3 по воротам за пределами зоны удара + 3 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.;
- мяч, попавший в ворота не по условию, считается незабитым +3с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с.;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с.;
- выполнение броска мячом №1; №2 за пределами зоны броска + 3 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с.;

- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с.;
 - выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 не той рукой + 3 с.;
 - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с. за каждое нарушение;
- Мяч, попавший в корзину не по условию, считается незабитым +3с.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4, №5 в ворота + 3 с.;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4, №5 по воротам + 5 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с.;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4, №5 за пределами зоны удара + 3 с.;
- выполнение удара мячом №1; №2; №4, №5 по воротам не той ногой + 3 с.;
- мяч, забитый в ворота не по условию, считается незабитым +3с.

Условные обозначения

	Ворота для флорбола и мини-футбола
	Перемещение без мяча
	Перемещение с мячом
	Полет мяча
	Мяч для игры в флорбол
	Мяч для игры в баскетбол
	Мяч для игры в мини-футбол
	стойка
	Зона для удара флорбольного мяча №1, №2 – 1,0 м×1,0м; №3 – 1,0м×2,0м
	Зона для броска баскетбольного мяча № 1, №2 – 1,0 м×1,0м
	Зона для удара мяча по мини-футболу - 1,5м×2,0м

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ, 7-8 КЛАСС

