**ПРАКТИЧЕСКИЙ тур**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**муниципальный этап, 2024 - 2025год**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ«гимнастика»**

***(9-11 классы, юноши).***

|  |  |
| --- | --- |
| И.п.–основнаястойка. | |
| 1 | Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (**1,0балл**)–опуститься в стойку направое(левое)колено–встать, приставить правую (левую) восновнуюстойку–махправой(левой)вперед(**0,5балла**),дугамивперед,рукивверх–двапереворотавсторону(слитно)встойкуногиврозь,рукивстороны(**0,5+0,5балла**); |
| 2 | Одноименныйповоротнаоднойна360º,другаяназад-книзувстойкуногиврозь(**0,5балл**)–встатьнаправую(левую),левую(правую)всторонунаносок,боковоеравновесие,держать (**0,5балл**); |
| 3 | Приставитьлевую(правую)споворотомнаправо(налево),упорприсев–силой,согнувшись,стойканаголовеируках,держать(**1,0балл**),сгибаяноги,упорприсев; |
| 4 | Кувырок назад (**0,5 *балла****) –* кувырок назад угломв упор стоя согнувшись*(****1,0 балл****)*  и выпрямляясь,прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны –кувырок вперед в сед согнув ноги(**0,5 балла**) – сед углом, руки в стороны, держать(**0,5 балла**) – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать (**0,5 балла**) –соединяяноги,перекатназадвстойкуналопаткахбезпомощирук,  держать(**0,5балла**)–перекатомвперед,встатьвстойку,рукивстороны; |
| 5 | Шаггалопаишагомоднойимахомдругой,перекиднойпрыжокввыпаднаправую(левую)вперед(**0,5балла**)–2-3шагаразбега,приставитьправую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу(«стартпловца»),кувыроквпередпрыжком(**1,0балл**)ипрыжоквверхсповоротомна 360º(**0,5балла**). |

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

(9-11 классы, юноши)

1.БАСКЕТБОЛ.

Участникнаходитсязалиниейстарта.Покомандесудьиучастникбежит к баскетбольному мячу №1 и начинаетобводитьстойку№1справойстороны.Далееведётмяч к стойке №2, обводит её с левой стороны.Далееведётмячкстойке№3, обводит её с правой стороны. Ведениевыполняетсядальнейрукой поотношениюкстойке.Далееведёт мяч правой рукой к кольцу и выполняетбросокправойрукой по кольцу в движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещается кследующемузаданию(барьеры).

ОШИБКИ

Обводка стойки не стой стороны+**5 с,** не попадание в кольцо+**5с**пропуск обводки одной из стоек+**5с,** сбивание или задевание стойки+**3с,**нарушениеправилвтехникеведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с,**выполнение броска не используя двушажнуютехнику,бросокнетой рукой **+ 5с,** не выполнение задания+**120с.**

2.БАРЬЕРЫ.

Участник подбегает к барьерам.Барьеры преодолеваютсяпрыжком, толчком двумя, лицомвперёд. Далее кратчайшим путём участник перемещаетсякследующемузаданию.

ОШИБКИ

прыжок выполнен не с двух ног (подскок) + **5с,**приземление выполнено не на две ноги + **5с,** пропуск перепрыгивания одного из барьеров + **5с,** сбивание или задевание барьера+**3с,**не выполнение задания+**120с.**

3.ПРЕПЯТСТВИЕ.

Подбежав к препятствию, участник начинаетподлезатьподпрепятствием, не задевая его. Соблюдается следующая последовательность:под первое препятствие подлезть правымбоком,подвтороелевым боком,подтретье правымбоком, под четвёртое левым боком.Затем кратчайшим путём перемещаетсякследующему заданию(флорбол).

ОШИБКИ

касание препятствия**+10с,** нарушение установленной последовательности **+ 10 с,** не выполнение задания**+120с.**

4.ФЛОРБОЛ.

Подбежав к флорбольной клюшке, участник берёт клюшку и выполняет ведениефлорбольногомяча.Участник обводитстойку№4слевойстороныи ведёт мяч к стойке №5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке№6. Обводит её с левой стороны, далееведётмячобратнокстойке№5иобводитеёсправойстороны.Далее ведёт мяч к стойке №4 и обводитеё с левой стороны. Кратчайшим путёмперемещаетсякзонеостановки флорбольного мяча и оставления флорбольнойклюшки.Останавливает мяч и оставляет клюшку в зоне.Далее кратчайшим путём перемещаетсякбаскетбольному мячу №2.

ОШИБКИ

Сбивание или задевание стойки**+3с,** оббегание стойки не с той стороны**+ 5с,** не оббегание одной из стоек**+5с,** остановка мяча в неуказанной зоне **+ 5с,** касание или остановка мяча рукой, ногой + **5с**оставление клюшки вне зоны**+5с,** невыполнение задания**+120с.**

5. БАСКЕТБОЛ.

Подбежавкбаскетбольномумячу№2, участник берёт мяч и начинает обводитьстойку№7слевойстороны. Далее ведёт мяч к стойке №8,обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №9 и обводитеё с левой стороны. Ведение выполняется дальней рукой по отношениюкстойке.Далееведётмяч левой рукой к кольцу и выполняет бросок левой рукой по кольцув движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещаетсякследующемузаданию(метаниевцель).

ОШИБКИ

Обводка стойки не с той стороны+**5с,**непопаданиевкольцо+**5с,**

пропуск обводки одной из стоек +**5с,** сбивание или задевание стойки +**3с,** нарушениеправилвтехникеведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3с,** выполнение броска, не используя двушажную технику, не той рукой **+5с,**не выполнение задания+**120с.**

6. МЕТАНИЕ.

Подбежав к линии метания, участник берёт теннисный мяч и выполняет метаниевцель(гимнастическиймат).Затемберётвторойтеннисныймяч ивыполняетметаниевцель.Затем берёт третий теннисный мяч и выполняетметаниев цель.Далеекратчайшимпутёмпересекает линию финиша.

ОШИБКИ

Заступзалиниюметания(попадание в цель не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в цель) + **5 с,** взятие нескольких мячей одновременно + **5 с,** непопаданиевцель+**5с,** невыполнение задания+**120с.**

Оборудование и инвентарь

БАСКЕТБОЛ

Линиястартадлиной1м. Середина линии старта смещена от центральной осевой линии зала на 4 м. и на 11 м. от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме).Баскетбольныймяч:девушки–№6,юноши–№7. Мяч расположен на расстоянии 3 м.отсерединылиниистарта. 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии 1,5 м. Стойка № 1 расположена на расстоянии 4 м. от линии старта. Стойки № 1, № 3 смещены от центральной осевойлинии зала на 4 м. Стойка № 2 смещена от центральнойосевой линиизалана 2,5м. Преодоление барьеровБарьеры–6шт.Барьер–это 2 конуса и вставленная гимнастическаяпалка,длиной1 м, на высоте 35 см. Расстояниемеждубарьерами 0,5 м. Барьеры смещеныотцентральнойосевойлинии зала на расстояние 4 м.иотпроекциибаскетбольного кольца на 14 м.(согласносхеме).

БАРЬЕРЫ И ПРЕПЯТСТВИЕ

Шесть барьеров.Расстояние между барьерами 1 м. Высота по решению судейской бригады. Подлезаниепод препятствиемПрепятствие – стойки снатянутойрезинкой. Длина резинки 2 м.Высота препятствий: препятствие№1–1м,препятствие№2–85см,препятствие№3–85см,препятствие№4–1м. Расстояние между препятствиями 1 м.Препятствиясмещены на расстояние 20 м от проекциибаскетбольногокольца(согласносхеме)

ФРОЛБОЛ

Флорбольный мяч, флорбольная клюшка располагаются в зоне оставления мяча и клюшки. Зонаостановкифлорбольного мяча и оставления флорбольной клюшки,1×1,5м, находитсянарасстоянии19м, отпроекциибаскетбольного кольца и смещена на 3,5 м, отцентральнойосевойлинии зала (согласно схеме).3стойкирасполагаются последовательнона расстояние 1,5 м. друг отдругаисмещенына4м.отцентральнойосевойлинии зала. Стойка № 4 находится на расстоянии 1 м. от зоны оставления клюшки и мяча(согласносхеме)

БАСКЕТБОЛ

Баскетбольный мяч: девушки–№6, юноши–№7. 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии1,5м.Стойка№7 располагается на расстоянии 7м. от проекции баскетбольного кольца.Стойки №7 и №9 смещены отцентральнойосевойлинии зала на 4 м. Стойка №8 смещена от центральной осевой линии зала на 2,5 м.Мяч расположен на метровом расстоянии от стойки№7.

МЕТАНИЕ

Цель – гимнастический мат, размером 1м. × 2м, расположенныйнарасстоянии 20 м. от проекции баскетбольного кольцаи смещённыйотцентральной осевой линии зала на 4 м.Линияметаниямяча,длиной 1,5 м, находится нарасстоянии8м.отпроекции баскетбольного кольца.Три теннисных мяча расположены на линии метания.Линияфиниша, длиной 1,5 м, находится нарасстоянии5м.отпроекции баскетбольного кольца (согласно схеме).

