**ПРАКТИЧЕСКИЙ тур**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**Муниципальный этап, 2024 - 2025 учебный год.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ «гимнастика»**

***(7-8 классы, девушки).***

И.п.–основная стойка

1. Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх **(1,5 балла);**

2. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев **(1,5 балла);**

3. Кувырок в перёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх **(0,5 + 1,5 балла);**

4. Согнуть руки и ноги «мост», держать – лечь на спину– сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить **(1,5 балла);**

5. Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад **(1,5 +1,0 балла);**

6**.** Прыжок вверх с поворотом на180°**(1,0 балл);**

**10 баллов**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ «Спортивные игры»**

***(7-8 классы, девушки).***

**1. Содержание упражнений.**

Обводка трёх стоек и центрального круга ногой, остановка мяча в заданной зоне.

**Требования к выполнению.**

Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу и начинает обводить стойку№1справой стороны и ведёт мяч к стойке №2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке №3.Обводит её с правой стороны, далее ведёт мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки центрального круга ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполни в остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу.

**Оборудование и инвентарь.**

Футбольный мяч, три стойки ставятся последовательно на расстоянии 2м друг от друга. Первая стойка расположена на расстоянии 2м от линии старта, мяч лежит на расстоянии1м от линии старта. Стойка № 2 смещена на 2м ближе к центру (согласно схеме). Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Зона остановки мяча 1×1м. Расположена согласно схеме.

**Примечания.**

Сбивание или задевание стойки+**3 с**; обводка стойки не стой стороны+**5 с**; пропуск обводки одной из стоек+**5 с**; остановка мяча вне указанной зоны; нет остановки мяча+**5с;** касание центрального круга мячом или любой частью тела+ **3с (за каждое касание)**; не выполнение задания+**180с.**

**2. Содержание упражнений.**

Обводка трёх стоек и центрального круга рукой, бросок баскетбольного мяча в кольцо.

**Требования к выполнению.**

Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке №5. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведёт мяч кратчайшим путем к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.

**Оборудование и инвентарь.**

Баскетбольный мяч, три стойки, расположенных в 2м друг от друга. Стойка №4 расположена на расстоянии 2м от линии старта начала упражнения. Мяч лежит на расстоянии 1м от линии старта упражнения. Стойка № 5смещенана 2м ближе к центру (согласно схеме). Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.

**Примечания.**

Не попадание в кольцо+**5 с;** обводка стойки не стой стороны+**5с;** пропуск обводки одной из стоек+**5 с;** выполнение броска не указанным способом (двушажная техника)+**5с**; касание центрального круга мячом или любой частью тела+**3с (за каждое касание)**; сбивание или задевание стойки+**3 с;** нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.)+**3 с;** невыполнение задания+**180с.**

