**ПРАКТИЧЕСКИЙ тур**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ «гимнастика»**

***(9-11 классы, девушки).***

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – основная стойка, боком по направлению движения. | |
|  | 1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону - кверху, левую (правую) руку, в сторону - к низу – боковая волна со сменой положения рук (**0,5 балла**) – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – перекат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом - держать (**0,5 балла**), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку; |
| 2 | 2. Шагом вперёд одноимённый поворот на 360º, свободная нога прижата носком к колену опорной **(0,5 балла)** и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**); |
| 3 | 3. Встать, прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать (**1,0 балл**) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (**0,5 балла)** – два кувырка назад согнувшись слитно (**0,5+0,5 балла**) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в вверх; |
| 5 | 4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0** балл) и кувырок вперёд (**0,5 балла);** |
| 6 | 5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – с поворотом налево (направо) встать в стойку ноги вместе прыжок вверх с поворотом на 360 º (**0,5 балла**). |

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

(9-11 классы, девушки)

1. БАСКЕТБОЛ.

Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к баскетбольному мячу №1 и начинает обводить стойку №1 с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №2, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №3, обводит её с правой стороны. Ведение выполняется дальней рукой по отношению к стойке. Далее ведёт мяч правой рукой к кольцу и выполняет бросок правой рукой по кольцу в движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещается к следующему заданию (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,** нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с,** выполнение броска не используя двушажную технику, бросок не той рукой **+ 5с,** не выполнение задания +**120с.**

2. БАРЬЕРЫ.

Участник подбегает к барьерам. Барьеры преодолеваются прыжком, толчком двумя, лицом вперёд. Далее кратчайшим путём участник перемещается к следующему заданию.

ОШИБКИ

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

3. ПРЕПЯДСТВИЕ

Подбежав к препятствию, участник начинает подлезать под препятствием, не задевая его. Соблюдается следующая последовательность: под первое препятствие подлезть правым боком, под второе левым боком, под третье правым боком, под четвёртое левым боком. Затем кратчайшим путём перемещается к следующему 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 ведение флорбольного мяча. Участник обводит стойку №4 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке №6. Обводит её с левой стороны, далее ведёт мяч обратно к стойке №5 и обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №4 и обводит её с левой стороны. Кратчайшим путём перемещается к зоне остановки флорбольного мяча и оставления флорбольной клюшки. Останавливает мяч и оставляет клюшку в зоне. Далее кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу №2.

ОШИБКИ

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

5. БАСКЕТБОЛ

Подбежав к баскетбольному мячу №2, участник берёт мяч и начинает обводить стойку №7 с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №8,обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №9 и обводит её с левой стороны. Ведение выполняется дальней рукой по отношению к стойке. Далее ведёт мяч левой рукой к кольцу и выполняет бросок левой рукой по кольцу в движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещается к следующему заданию (метание в цель).

ОШИБКИ

Обводка стойки не с той стороны + **5 с,** непопадание в кольцо + **5с,** пропуск обводки одной из стоек + **5с,** сбивание или задевание стойки + **3с,** нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с,** 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 метание в цель (гимнастический мат). Затем берёт второй теннисный мяч и выполняет метание в цель. Затем берёт третий теннисный мяч и выполняет метание в цель. Далее кратчайшим путём пересекает линию финиша.

ОШИБКИ

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

Оборудование и инвентарь

БАСКЕТБОЛ

Линия старта длиной 1м. Середина линии старта смещена от центральной осевой линии зала на 4 м. и на 11 м. от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме). Баскетбольный мяч: девушки–№6,юноши–№7. Мяч расположен на расстоянии 3 м. от середины линии старта. 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 осевой линии зала на 4 м. Стойка № 2 смещена от центральной осевой линии зала на 2,5м. Преодоление барьеров Барьеры–6шт. Барьер–это 2 конуса и вставленная гимнастическая палка, длиной 1 м, на высоте 35 см. Расстояние между барьерами 0,5 м. Барьеры смещены от центральной осевой линии зала на расстояние 4 м. и от проекции баскетбольного кольца на 14 м. (согласно схеме).

БАРЬЕРЫ И ПРЕПЯТСТВИЕ

Шесть барьеров. Расстояние между барьерами 1 м. Высота по решению судейской бригады. Подлезание под препятствием Препятствие – стойки с натянутой резинкой. Длина резинки 2 м. Высота препятствий: препятствие №1–1м, препятствие №2–85см, препятствие №3–85см, препятствие №4–1м. Расстояние между препятствиями 1 м. Препятствия смещены на расстояние 20 м. от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме).

ФЛОРБОЛ

Флорбольный мяч, флорбольная клюшка располагаются в зоне оставления мяча и клюшки. Зона остановки флорбольного мяча и оставления флорбольной клюшки, 1×1,5м, находится нарасстоянии19м, от проекции баскетбольного кольца и смещена на 3,5 м, от центральной осевой линии зала (согласно схеме). 3 стойки располагаются последовательно на расстояние 1,5 м. друг от друга и смещены на 4м. от центральной осевой линии зала. Стойка № 4 находится на расстоянии 1 м. от зоны оставления клюшки и мяча (согласно схеме).

БАСКЕТБОЛ

Баскетбольный мяч: девушки–№6, юноши–№7. 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии 1,5м. Стойка №7 располагается на расстоянии 7 м. от проекции баскетбольного кольца. Стойки № 7 и № 9 смещены от центральной осевой линии 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, расположенный на расстоянии 20 м. от проекции баскетбольного кольца и смещённый от центральной осевой линии зала на 4 м. Линия метания мяча, длиной 1,5 м, находится на расстоянии 8 м. от проекции баскетбольного кольца. Три теннисных мяча расположены на линии метания. Линия финиша, длиной 1,5 м, находится на расстоянии 5 м. от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме).

