

**Муниципальный этап Олимпиады по физической культуре
«Перспектива»
2023-2024 учебный год.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

5-6 класс

Лёгкая атлетика

Мальчики и девочки 5-6 классы

Конкурсное задание заключается в преодолении дистанций:

Девочки 5-6 класс – Челночный бег 4 x10м.

Мальчики 5-6 класс – Челночный бег 4 x10м.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям

Для подготовки к старту участникам отводится не более 1 мин.
Участник не успевший подготовиться к старту, получает предупреждение.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА
ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Девочки и мальчики 5-6 класс

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ:

выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: мальчики – 170 – 180 см; девушки – 160 – 170 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 170 см, девочки – 160 см.- минус 10 секунд.

После выполнения задания № 1 участник бежит к линии задания № 2 и без остановки начинает его выполнение.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ:

выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ШТРАФ:

Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.

Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.

Невыполнение задания - + 30 сек.

После выполнения задания № 2 участник оббегает конус и бежит к линии задания № 3 и без остановки начинает его выполнение.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через скакалку на месте»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Допускается выполнение со своей скакалкой.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить 20 прыжков на двух ногах, вращая скакалку вперед на месте.

ШТРАФ:

Невыполнение задания - +30 сек.

Не полное выполнение – за каждый не выполненный прыжок + 1 сек.

После выполнения задания № 3 участник бежит к заданию № 4 и без остановки начинает его выполнение.

ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение в туннеле»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 3 м. Преодоление любым способом. Для школьного тура, при отсутствии тоннеля, допускается про ползание по пластунски по двум матам.

ЗАДАНИЕ:

Проползти в туннеле произвольным способом.

ШТРАФ: Невыполнение задания - +30 сек.

После выполнения задания № 4 участник оббегает конус и бежит к линии задания № 5 и без остановки начинает его выполнение.

ЗАДАНИЕ 5. «Каракатица»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 15 м. Участник принимает исходное положение – упор руками сзади, ногами вперед. Передвижение лицом вперед.

ЗАДАНИЕ:

Участник выполняет упражнение до конуса №6.

ШТРАФ: Невыполнение задания - +30 сек.

Не полное преодоление дистанции - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. Бег по прямой

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 15 м.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоления полосы препятствий, с учетом штрафного.

Баскетбол**Юноши и девушки****Регламент испытаний****1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит:

- главного судьи по баскетболу

- судей по баскетболу
- секретаря

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

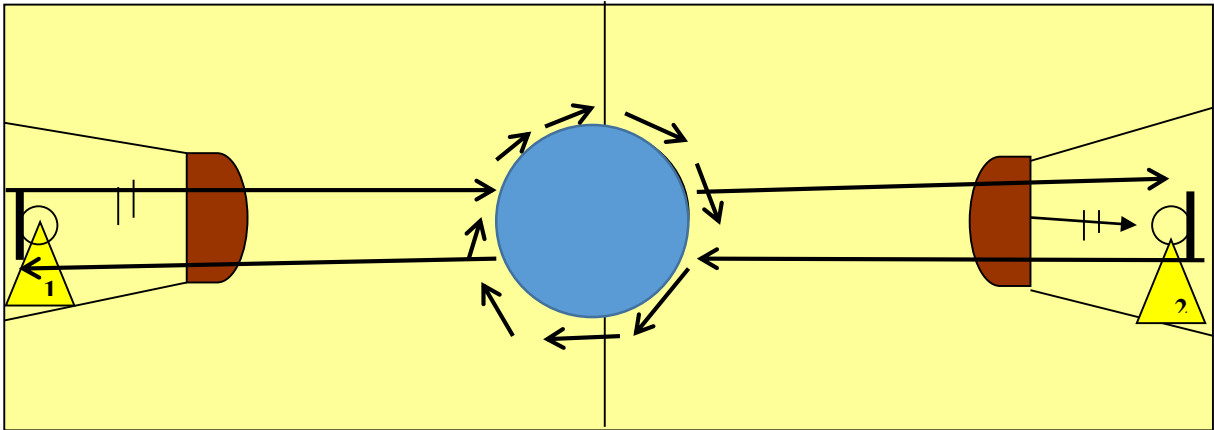
4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Программа испытаний

Старт



Участник находится за лицевой линией (фичка-ориентир № 1) лицом вперед. По сигналу конкурсант выполняет ведение мяча правой рукой, обводит центральный круг, после выполняет ведение мяча до фички № 2. У фички № 2 выполняет смену рук и двигается в обратном направлении по прямой с ведением мяча левой рукой, обводит центральный круг и финиширует у фички №1

7. Оценка исполнения

7.1. Фиксируется время преодоления дистанции

7.2. в случае выполнения пробежки, двойного введения, проносы мяча – за каждое нарушение штраф – 2 сек

7.3 Ведение мяча с руки на руку – штраф – 2 сек за каждое нарушение

7.4. Обвод центрально круга в неправильном нарушении – штраф – 10 сек

7.5. При обводке центрального круга, каждый заступ ногой или мячом – штраф – 2 сек.

Определение места

По наименьшему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.