Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

**Практические задания.**

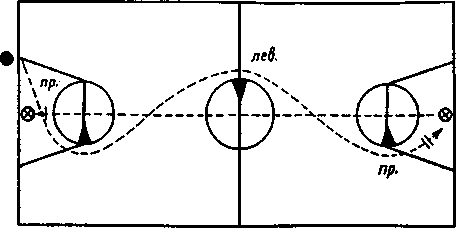
**Требования к участникам**

Участники  должны  быть  одеты  в  спортивную форму  и кроссовки (кеды) с нескользкой  подошвой.  Использование украшений не допускается. При нарушении спортивной формы участник может быть не допущен к испытаниям.

Конкурсное  задание заключается  в  выполнении основных игровых элементов из раздела «Баскетбол» и "лёгкая атлетика" примерной программы  для учащихся основной и  средней (полной)   школы.

**Спортивные игры - баскетбол.**

Обводка трёх препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону – ведение мяча по прямой и с броском в движении (рис.1).



**Рис.1.**

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трёхсекундной зоны под щитом, обводит препятствие правой-левой-правой рукой, выполняет бросок мяча в кольцо в движении из-под щита (в два шага) правой рукой, тут же берёт другой мяч, лежавший вне площадки на расстоянии 0,5 метров за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону с ведением мяча правой рукой к противоположной корзине, которое заканчивает броском в кольцо правой рукой в движении из-под щита.

**Оценка исполнения.**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после броска в корзину.

**За непопадание в корзину** после ведения «змейкой» участнику к его фактическому времени **добавляется 20 секунд,** **за каждое нарушение правил** **в технике ведения мяча** (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени **прибавляется 2 секунды**.

***Максимальное количество - 30 баллов (в зависимости от занятого места).***

**Лёгкая атлетика.**

**Челночный бег 5х10 м**

Участники выполняют упражнение с касанием линии разворота рукой

**Оценка исполнения**

Фиксируется время выполнения упражнения

***Максимальное количество - 30 баллов (в зависимости от занятого места).***