**ПРОГРАММА**

**2 тура Олимпиады по физической культуре и здоровью**

9 апреля 2022 г. ПолесГУ

***Программа Олимпиады включает в себя пять контрольных упражнений:***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) на брусьях (юноши); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки);

2. Прыжок в длину с места;

3. Наклон вперед из положения «сидя на полу»;

4. Удержание положения в стойке на 1 ноге с закрытыми глазами;

5. Воспроизведение комплекса общеразвивающих упражнений на 16 счетов.

***Условия выполнения контрольных упражнений***

**Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) на брусьях**. Выполняется на параллельных брусьях из исходного положения упор. Каждому юноше предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, раскачивания. Отжимание засчитывается, если угол в локтевом суставе составляет 90°, а при поднимании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений техники отжиманий. Каждому юноше предоставляется одна попытка.

**Поднимание туловища за 1 минуту.** Выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждой девушке предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Выполняется из положения «сидя на полу», пятки на ширине таза упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Участник кладет ладонь на тыльную сторону другой кисти, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. При третьем движении максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется 1 попытка.

**Удержание положения в стойке на 1 ноге с закрытыми глазами.** Выполняется из положения стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть вперед, прижав стопу к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировав это положение, закрыть глаза. Фиксация времени осуществляется по секундомеру до потери равновесия (опорная либо согнутая нога изменяет свое положение). Каждому участнику предоставляется 3 попытки.

**Воспроизведение комплекса общеразвивающих упражнений на 16 счетов.** Выполняется после разучивания комплекса общеразвивающих упражнений на 16 счетов и его закрепления в течение 5 минут. Участнику предлагается воспроизвести комплекс общеразвивающих упражнений на 16 счетов. Учитывается точность воспроизведения движений. Каждому участнику предоставляется 3 попытки.

Таблица. **Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | | | | | | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | | | | | | | | | | |
| Отжимания на брусьях (раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 182 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | -1 | -5 | 6 и  менее |
| Удержание равновесия на 1 ноге с закрытыми глазами, (с) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Воспроизведение комплекса общеразвивающих упражнений на 16 счетов, балл | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | | | | | | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 126 и менее |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | 1 и  менее |
| Удержание равновесия на 1 ноге с закрытыми глазами, (с) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Воспроизведение комплекса общеразвивающих упражнений на 16 счетов, балл | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |

*Примечание.* Участникам олимпиады необходимо иметь с собой *спортивную одежду и обувь, медицинскую справку* о допуске к соревнованию.

Председатель комиссии

по предмету «Физическая культура и здоровье»,

ассистент Н.В. Клочко