

<p>Управление образования Администрации города Ижевска Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Спортивный лицей № 82»</p>		<p>Ижкар Администраци Дышетонъякивалтонни «Спортъя 82-и номеро лицей» огъядышетонъяконьдэтэнвозиськись муниципал ужсьюрт</p>
---	---	--

426034 г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а, тел. (3412) 73-26-15, факс (3412) 73-26-15, sport82.udm@mail.ru

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
От «30» августа 2019 г.  
Протокол № 19



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.И. Чернова

«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Олимпиада по физической культуре»

Уровень сложности программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Максимова Светлана Семеновна,  
Педагог дополнительного образования

г. Ижевск, 2019

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиада по физической культуре» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с положениями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Физическое воспитание в школе призвано носить системный характер и отражать потребности российского общества в воспитании, обучении и развитии человека XXI в. Образовательная область «Физическая культура» - так обозначен данный учебный Процесс физического воспитания школьников осуществляется не только по пути их телесного развития, но и интеллектуального, нравственного, эстетического, трудового и профессионального обучения. Для школьников крайне важно чтобы виды двигательной активности включали в себя соревновательный компонент, являющийся ведущим системообразующим фактором физкультурно–спортивной деятельности. Заметное место среди новых форм занятий физической культурой заняла Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура»

Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Олимпиада по физической культуре»

#### **Новизна и отличительные особенности программы**

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Программа разработана с учетом половозрастных особенностей учащихся. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

**Уровень сложности программы - ознакомительный.**

**Адресат программы** - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиада по физической культуре» предназначена для работы с детьми **13 – 17 лет.**

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 часа.

**Часовой объем программы** – 204 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса** – индивидуально-групповая.

**Количество детей в группе** – **12-15 человек.**

Условием приема детей по обучающей программе является: наличие основной группы здоровья, допуска-справки от врача о состоянии здоровья, согласие родителей или лиц их

заменяющих. Местом реализации образовательной программы является специально оборудованный зал, класс.

**Цель программы:** содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, приобщение к ценностям здорового образа жизни;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
- расширение функциональных возможностей детского организма
- повышение уровня физической подготовленности с акцентом на развитие двигательнo-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями
- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательнo-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к спорту, к людям, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование двигательных навыков, применение технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Формы аттестации:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В начале года проводится школьный этап затем муниципальный, региональный, и заключительный этап олимпиады. Соревнования проводятся в течение года обучения и предполагают зачет с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы аттестации учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в контрольных тестах

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма (аттестации) контроля
			Теор.	Практ.	
<b>1</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.		1	-	
1.2	Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения.		3	-	Текущий
1.3	Основные понятия физической культуры и спорта		3	-	Текущий
1.4	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.		3	-	Текущий
1.5	Основы теории и методики обучения физических качеств.		4	-	Текущий
1.6	Формы организации занятий в физическом воспитании.		4	-	Текущий
1.7	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.		4	-	Текущий
1.8	Правила соревнований по видам спорта.		3	-	Текущий
1.9	Антидопинговые правила.		3	-	Текущий
1.10	Графические изображения двигательных действий.		3	-	Текущий
1.11	Решение кроссвордов и задач по предметной области «физическая культура».		4	-	Текущий
1.12	Контрольное тестирование		1	-	тест
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>168</b>		<b>168</b>	
2.1	Раздел «гимнастика»			42	Текущий
2.2	Раздел «спортивные игры»			42	Текущий
2.3	Раздел «легкая атлетика»			42	Текущий
2.4	Раздел «прикладная физическая культура»			42	Текущий
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>36</b>	<b>168</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся, воспитанников в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Требования к технике безопасности (инструктаж с заполнением журнала)

Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения. Столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции и правила. Спорт, каким он нужен миру. Достижения спортсменов Удмуртии на Олимпийских играх

Основные понятия физической культуры и спорта

Спортивный словарь основных терминов: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физические качества, спортивное совершенствование, физическая подготовка.

Основы теории и методики обучения физических качеств.

Общие и специфические признаки физических качеств, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем кровообращения, дыхания, энергообмена. Основные понятия, и средства развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, координации, выносливости.

Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Правила соревнований по видам спорта

Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

### **Раздел 2. Практические занятия**

#### 2.1. Раздел «гимнастика»

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые и общеразвивающие упражнения, перекувырки, кувырки в разных направлениях, из различных исходных положений, в различные исходные положения, различные стойки, мосты, перевороты, прыжки, равновесия, их соединения и комбинации.

Примерные акробатические комбинации

#### 2.2. Раздел «спортивные игры»

Волейбол

Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам

Баскетбол

Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным

сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола

#### Футбол

Передвижения, остановки, повороты, прыжки без мяча. Удары по мячу ногами, остановки мяча, ведение мяча, удары по воротам.

### 2.3. Раздел «легкая атлетика»

Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения различными способами. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Встречные, линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 1500 м, 15 мин, 17 мин, 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

#### **Раздел 3. Упражнения силовой направленности**

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

#### **Упражнения для развития грудных мышц и ног**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### **Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### **Упражнения для развития мышц спины и пресса**

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца,

наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### **Раздел 4. Кардио подготовка**

Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

#### **Итоговое занятие**

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

### **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12-24

спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал
- перекладины для подтягивания в висе – 10 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5 штук
- гимнастические маты – 30 штук
- гимнастическая стенка – 10
- гантели на каждого обучающегося

#### **Техническое оснащение**

- компьютер
- музыкальный центр

#### **Методическое обеспечение**

- «Правила по акробатике».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Видеозаписи техники выполнения спортсменов основных акробатических элементов, соединений.
- «Правила судейства по акробатике».
- Регламент проведения соревнований по акробатике различных уровней.

#### **Контрольно-измерительные материалы**

**Контрольно измерительные материалы за 1-е полугодие (промежуточные)**

Зачет:

Сдача нормативов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Участие в школьной олимпиаде по ФК

**Контрольно измерительные материалы за год (итоговые)**

Зачет: Сдача нормативов за год с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Участие в городском и республиканском этапах олимпиады по ФК

## Тестовый зачет

1. Слово «гимнастика» происходит от греческого [gymnastike], [gymnazo], обозначающего:  
а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю.
2. Как называлось место, где в Древней Греции проводились занятия гимнастикой:  
а) палестра б) гимнасия в) стадион г) площадь
3. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр современности?  
а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.
4. Какие виды гимнастики входят в программу Олимпийских игр:  
а) основная гимнастика б) спортивная гимнастика  
в) художественная гимнастика в)аэробика в) спортивная акробатика
5. Какой снаряд применяется в гимнастике для опорного прыжка?  
а) батут; б) конь; в) брус; г) бревно.
6. Какой снаряд применяется в женской спортивной гимнастике?  
а) булава; б) скакалка; в) бревно; г) шест.
7. Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?  
а) булава; б) скакалка; в)перекладина; г) обруч.
8. В каком виде спорта не принимают участие мужчины?  
а) спортивная гимнастика; б) керлинг;  
в) художественная гимнастика; г) софтбол.
9. Утренняя гимнастика относится к ...  
а) образовательно-развивающей гимнастике; б) оздоровительной гимнастике;  
в) спортивной гимнастике; г) производственной гимнастике
10. Какие упражнения не следует выполнять в утренней зарядке?  
а) движения руками, ногами и туловищем;  
б) прыжки;  
в) бег;  
г) упражнения, требующие максимального напряжения.
11. В процессе выполнения упражнений вдох не следует делать во время:  
а) вращения и поворота туловища в) наклона туловища назад  
б) возвращения в исходное положение г) не учитывается
12. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...  
а) челночный бег. в) упражнения «на равновесие».  
б) прыжки через скакалку. г) подвижные игры.
13. Построение, в котором участники размещены один возле другого на одной линии называется  
а) шеренга б) колонна в) строй г) равнение
14. Расстояние по фронту между занимающимися, называется  
а) фланг б) шеренга в) интервал г) строй
15. Построения, при котором участники выстраиваются один за другим вслед за «головой» колонны.





## Календарный учебный график

М Е С Я Ц	Январь			январь- февраль	Февраль				февраль- март	Март			Апрель			Май			ВСЕГО Часов по ДООП
	18	19	20		21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32	33	
№ недели																			
<b>1 год обучения</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	204	
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ИА		

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2 –е изд. /В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012.
6. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие /А.А.Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика в школе: метод. пособие /А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев, Ю.М.Соболева. – М.: Просвещение, 2012.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
10. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
11. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под ред. А.Т.Паршикова. – М.: Просвещение, 2000.
12. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. /В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: Учитель, 2013.
14. Физическая культура: рабочие программы. 5-9 класс / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
15. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский,

Т.Ю.Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.

16. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

17. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

18. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад: рекомендации, тесты, задания; авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.

19. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» /Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

20. Чесноков, Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» /Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.

#### *Периодические издания:*

1. Спорт в школе: журнал.
2. Спорт в школе: газета (Издательский дом «Первое сентября»).
3. Физическое воспитание в школе: журнал.
4. Физическая культура в школе: журнал.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.
2. Физкультура в школе :[www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru) . – Июнь 2013.
3. Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.
4. <http://www.rusada.ru>/Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69818>.

## Акробатическая комбинация для мальчиков и девочек 7-8-х классов

№ п/п	Содержание	Баллы
	И.п. - основная стойка	
<b>1-4</b>	<b>(Возможно усложнение добавлением от 1 до 4 элементов из таблицы 3)</b>	<b>1.0 -4.0</b>
5.	С шага равновесие на одной, руки в стороны, держать	1,5
6.	Длинный кувырок вперед, прыжок вверх ноги врозь	1.5+0.5
7.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать, перекатом вперед сед в группировке	1.0
8.	Сед углом, руки в стороны, держать, сед руки вверх и наклон вперед, держать	1.0+ 0.5
9.	Кувырок назад согнувшись в упор присев	1.0
10.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямляясь стойка, руки вверх	1.0
11.	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
12.	Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.	1.0
	<b>Базовая трудность обязательной программы</b>	<b>10,0</b>
	<b>Максимально добавленная трудность</b>	<b>4,0</b>
	<b>Итого максимальная трудность упражнения</b>	<b>14,0</b>

## Дополнительная трудность для учащихся 7 -8 -х классов (1.0 балл за каждый элемент)

№ п/п	Элементы трудности для мальчиков	Элементы трудности для девочек
1.	Из упора присев стойка на голове и руках, держать, и.п.	Из стойки ноги врозь, руки вверх наклоном назад мост, держать, встать в и. п.
2.	Из упора присев кувырок вперед согнувшись в стойку ноги	Из упора присев кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь
3.	Махом одной, толчком другой, стойка на руках, (обозначить) кувырок вперед	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны
4.	Прыжок вверх с поворотом на 540°	Прыжок вверх с поворотом на 540°

### Акробатическая комбинация для юношей и девушек 9-11-х классов

№ п/п	<i>Содержание</i>	<i>Баллы</i>
	И.п. - основная стойка	
<b>1-4</b>	<b>(Возможно усложнение добавлением от 1 до элементов из таблицы 4)</b>	1.0 - 4.0
5.	С шага равновесие на одной, руки в стороны, держать	1.5
6.	Длинный кувырок вперед, прыжок вверх ноги врозь	1.0 + 0.5
7.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1.0
8	Перекатом вперед сед углом, руки в стороны, держать, сед руки вверх и наклон вперед, держать	1.0 + 0.5
9.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись широкую стойку ноги врозь	1,0
10.	Кувырок назад согнувшись, выпрямляясь стойка, руки вверх	1.0
11.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.5
12.	Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.	1,0
<b>Базовая трудность обязательной программы</b>		<b>10,0</b>
<b>Максимально добавленная трудность</b>		<b>4,0</b>
<b>Итого максимальная трудность упражнения</b>		<b>14,0</b>

#### Дополнительная трудность для учащихся 9-11х классов (1.0 балл за каждый элемент)

№ п/п	<i>Элементы трудности для юношей</i>	<i>Элементы трудности для девушек</i>
1.	Из упора присев (стойки ноги врозь согнувшись) стойка на голове и руках силой, держать	Прыжок вверх с поворотом на 540°
2.	Махом одной, толчком другой, стойка на руках, (обозначить) кувырок вперед согнувшись широкую стойку ноги врозь	Махом одной, толчком другой, стойка на руках, (обозначить) кувырок вперед
3.	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны
4.	Из упора присев (стойки согнувшись или ноги врозь согнувшись) кувырок назад через стойку на руках, обозначить в упор стоя согнувшись	Махом одной, толчком другой, медленный переворот вперед или назад на одну ногу

*Акробатическая комбинация для девушек 9-11-х классов*

№	Содержание	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – <b>одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)</b> <i>Усложнение:</i> или Р.1., или Р.2., или Р.3	<b>0,8</b>
2.	Прыжком, упор присев, <b>перекатом назад стойка на лопатках, держать, перекатом вперед упор присев</b> <i>Усложнение:</i> или В.1., или В.2., или В.3	<b>0,8</b>
3.	Два кувырка вперёд слитно, встать	<b>0,8+ 0,8</b>
4	<b>Прыжок вверх с поворотом на 360°</b> <i>Усложнение:</i> или <u>Е2</u> , или <u>Е3</u>	<b>1,3</b>
5.	<b>Равновесие, руки в стороны, держать</b> <i>Усложнение:</i> или А.1., или А.2., или А.3	<b>0,8</b>
6.	<b>Прыжок вверх ноги врозь, упор присев</b> <i>Усложнение:</i> или Е.1., или Е.2., или Е.3	<b>0,8</b>
7.	Кувырок вперёд в сед – сед углом, <b>руки в стороны</b> <i>Усложнение:</i> или <u>А.1.</u> , или <u>А.2.</u> , или <u>А.3</u>	<b>0,8 +0,8</b>
8.	Кувырок назад, <b>кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямиться, руки вверх</b> <i>Усложнение:</i> или Д.2., или Д.3	<b>0,8+1,3</b>
8.	<b>Из стойки ноги врозь наклоном назад мост, держать, поворот кругом в упор присев</b> <i>Усложнение:</i> или Н.1., или Н.2., или Н.3	<b>0,8</b>
9.	Встать, <b>шагом одной, махом другой переворот в сторону, о.с.</b> <i>Усложнение:</i> или F1, F2, F3	<b>0,8</b>
<b>Базовая трудность</b>		<b>11,4</b>

**Таблица элементов трудности для юношей 9 – 11-х классов**

Структурные группы		Стоимость элементов		
		0,8 балла	1,3 балла	1,5 балла
<b>А</b>	<b>Равновесия (держать 2 с)</b>	<b>А1</b> Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>А2</b> Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	<b>А3</b> Боковое равновесие
<b>А</b>	<b>Равновесия в седах и упорах (держать</b>	<b>А1</b> Сед углом, руки в стороны	<b>А2</b> Упор углом ноги вместе	<b>А3</b> Упор углом ноги врозь

	<b>2 с)</b>			
<b>В</b>	<b>Стойки (держать 2 с)</b>	<b>В1</b> Стойка на голове и руках согнув ноги	<b>В2</b> Стойка на голове и руках	<b>В3</b> Стойка на голове и руках силой
<b>С</b>	<b>Кувырки вперед</b>	<b>С1</b> Кувырок вперед	<b>С2</b> Кувырок вперед прыжком	<b>С3</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев
<b>Д</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>Д1</b> Кувырок назад в упор стоя согнувшись	<b>Д2</b> Кувырок назад согнувшись	<b>Д3</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<b>Е</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Е1</b> Прыжок вверх ноги врозь	<b>Е2</b> Прыжок со сменой ног «ножницы»	<b>Е3</b> Прыжок, сгибаясь вперед ноги врозь
<b>Е</b>	<b>Прыжки с поворотами</b>	<b>Е1</b> прыжок вверх с поворотом на 180°	<b>Е2</b> Прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>Е3</b> Прыжок вверх с поворотом на 540°
<b>Ф</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Ф1</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>Ф2</b> Переворот в сторону через одну руку («колесо»)	<b>Ф3</b> Переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)
<b>Р</b>	<b>Повороты на одной ноге</b>	<b>Р1</b> одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	<b>Р2</b> разноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	<b>Р3</b> одноимённый поворот на 540° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)

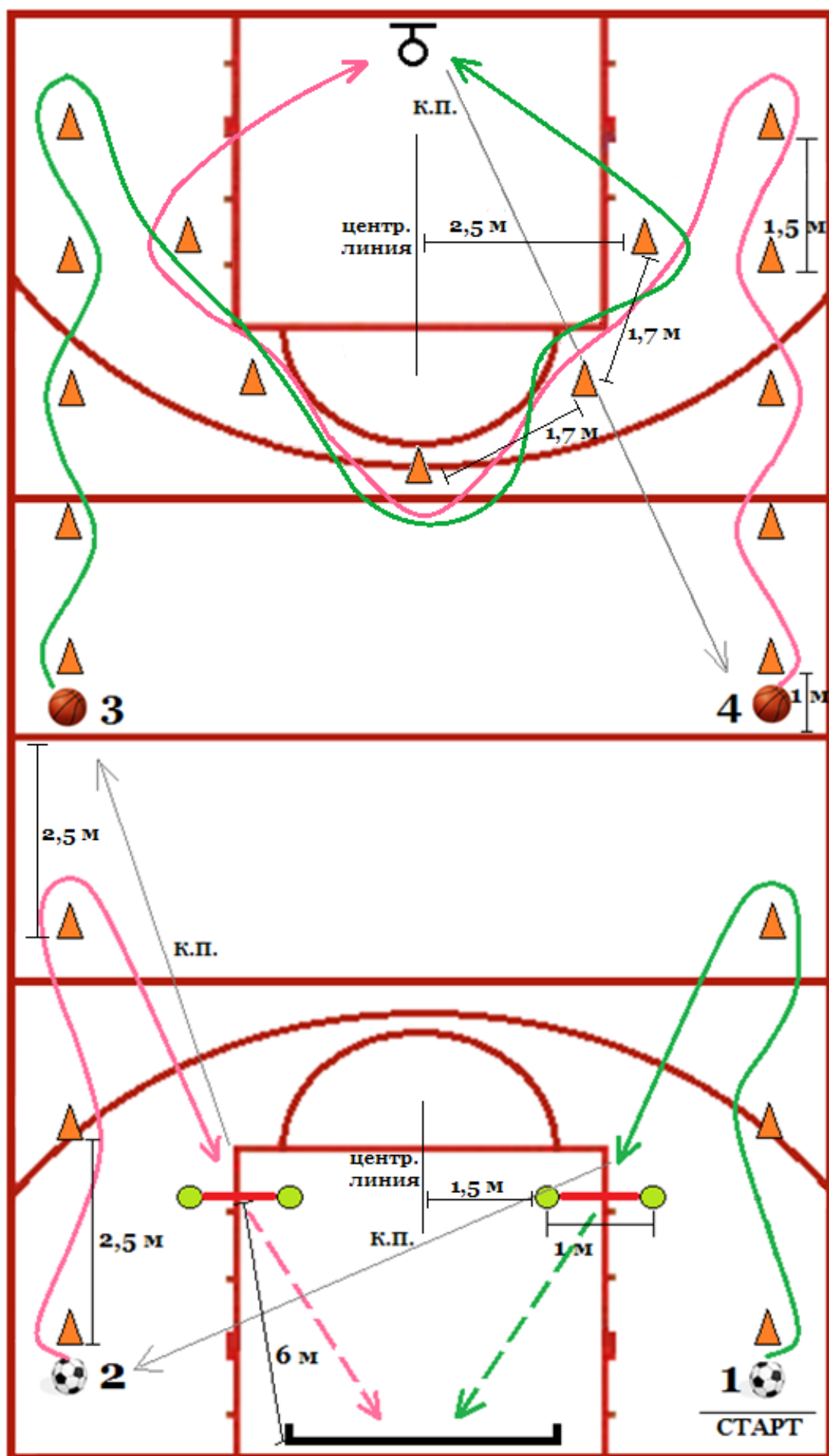
*Акробатическая комбинация для юношей 9-11-х классов*

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Баллы</b>
	И. п. – основная стойка	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – <b>одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)</b> <i>Усложнение:</i> или Р.1., или Р.2., или Р.3	<b>0,8</b>
2.	Прыжком, упор присев стойка на голове и руках согнув ноги, <b>держать, упор присев</b> <i>Усложнение:</i> или В.1., или В.2., или В.3	<b>0,8</b>
3.	Кувырок вперёд, кувырок вперёд прыжком, встать и <b>прыжок вверх с поворотом на 360°</b> <i>Усложнение:</i> или Е.2., или Е.3	0,8+1,3+1,3
4.	<b>Равновесие, руки в стороны, держать</b> <i>Усложнение:</i> или А.1., или А.2., или А.3	<b>0,8</b>
5.	<b>Прыжок вверх ногами врозь, упор присев</b>	<b>0,8</b>




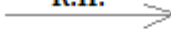





	<b>Усложнение: или Е.1., или Е.2., или Е.3</b>	
6.	Кувырок вперёд в сед– сед углом, руки в стороны <b>Усложнение: или А.1., или А.2., или А.3</b>	0,8+ <b>0,8</b>
7.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки вверх <b>Усложнение: или Д.1., или Д.2., или Д.3</b>	0,8+ <b>0,8</b>
8.	Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	1,5
9.	Встать, шагом одной, махом другой переворот в сторону, о.с. <b>Усложнение: или F1, F2, F3</b>	<b>0,8</b>
<b>Базовая трудность</b>		<b>12.1</b>

Комбинированные спортивные игры





Условные обозначения

	<p>Баскетбольный мяч</p>		<p>Удар по воротам</p>
	<p>Футбольный мяч</p>	<p>К.П. </p>	<p>Перемещение участника кратчайшим путём без мяча</p>
	<p>Перемещение участника с мячом</p>		<p>Фишки с ограничительной линией</p>
	<p>Конусы</p>		<p>Ворота</p>
	<p>Баскетбольное кольцо</p>		