



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика

Испытание девочек и мальчиков проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Все элементы должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики.

Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет 10,0 баллов.

Девушки

1. И.п. – о.с.: правую (левую) назад на носок, руки в стороны – равновесие (держат) – шагом правой (левой) кувырок вперед в упор присев	2,0
2. Из упора стоя согнувшись ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держат) – перекатом вперед упор присев	2,0
3. Кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держат) – лечь на спину, руки вверх	1,0
4. Мост, правую (левую) согнуть (держат) – поворот кругом (через правое или левое плечо) в упор присев – встать	2,0
5. Два переворота в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) – прыжок ноги врозь	3,0
	10,0

Юноши

1. И.п. – о.с.: упор присев – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
2. Переворот в сторону (вправо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо и переворот в сторону (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот налево в сомкнутую стойку	3,0
3. Два-три шага разбега – прыжком кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360° – прыжком кувырок вперед в упор присев	2,0
4. Силой согнувшись стойка на голове и руках (держат) – выпрямляя руки, упор лежа – поворот кругом (направо или налево) в упор лежа сзади (обозначить) – сед с наклоном, руки в стороны (держат)	2,0
5. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат) –	1,5



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС

стойка на лопатках ноги врозь – перекатом вперед встать – прыжок с поворотом на 360° в узкую стойку, руки в стороны	
	10,0

Спортивные игры

Практическое задание по спортивным играм для девочек и мальчиков имеет комплексный характер и заключается в выполнении заданий, состоящих из основных технических элементов баскетбола и футбола: ведения мяча по прямой и с изменением направления, бросков в кольцо (в движении и штрафной), перемещений, ударов по воротам. Участник находится на линии старта за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу начинает перемещение в защитной стойке вправо вдоль боковой линии до мяча № 1, берет мяч и начинает ведение мяча с обводкой фишек-ориентиров, как показано на схеме (начиная с внешней стороны) и выполняет бросок мяча в движении слева (с обязательным попаданием мяча в кольцо).

После участник бежит к лицевой линии с другой стороны и начинает перемещение в защитной стойке вдоль боковой линии влево к мячу № 2. Берет мяч и начинает ведение мяча с обводкой фишек-ориентиров, как показано на схеме (начиная с внешней стороны) и выполняет бросок мяча в движении справа (с обязательным попаданием мяча в кольцо).

После завершения броска участник бежит к мячу № 3 и выполняет штрафной бросок.

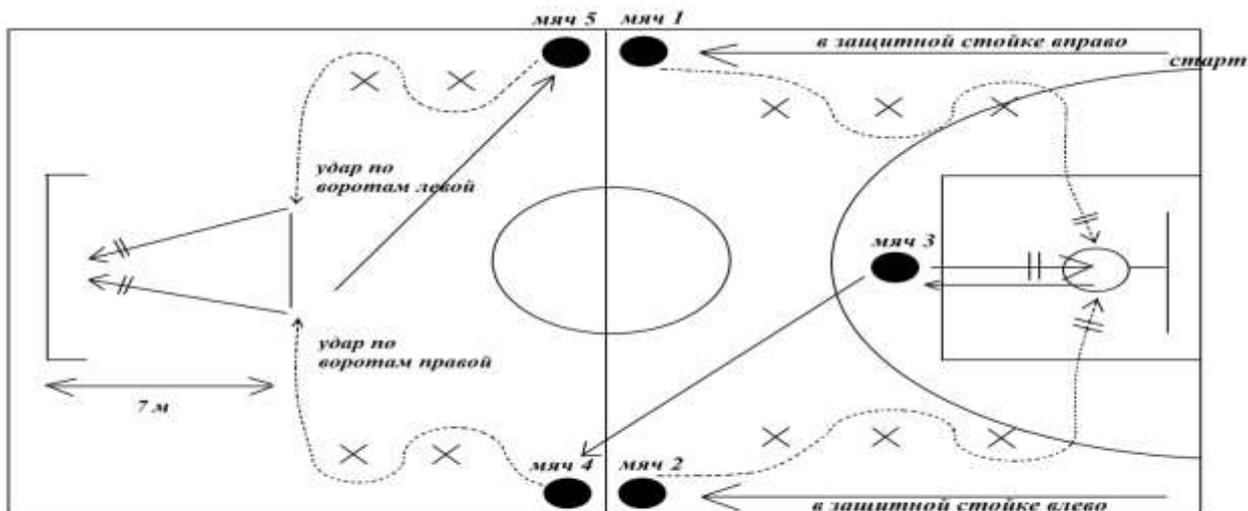
Затем бежит к мячу № 4 (футбольный) и выполняет ведение мяча с обводкой фишек-ориентиров к линии удара и выполняет удар по воротам (с обязательным попаданием в ворота). Тоже с мячом № 5. В случае промахов, выполнять удары до попадания в ворота.

Время останавливается, как только футбольный мяч пересекает линию ворот.

Инвентарь для проведения: баскетбольные мячи (3 шт.), футбольные мячи (2 шт.), ворота, фишки-ориентеры (10 шт.).



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС



Общая оценка выполнения практического задания по баскетболу складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Прикладная физическая культура

Испытание по прикладной физической культуре для девушек и юношей состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из пяти упражнений, и требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме. Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех элементов). Старт участника производится по команде судьи. Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.

Общая оценка выполнения полосы препятствий складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники и условий выполнения упражнений).

Последовательность выполнения упражнений

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Инвентарь
-------	-----------------------	-------------------------	-----------



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС

1	Челночный бег 3x10 м	И. П. – высокий старт с линии старта. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник рукой задевает линию, ограничивающую отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша	Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии
2	Броски набивного мяча в цель и на дальность	И.п. сед ноги врозь лицом к сектору (гимнастический мат), выполняет один бросок набивного мяча из-за головы на точность, необходимо попасть на гимнастический мат	Линия выполнения располагается на расстоянии 4 м от предыдущего упражнения. Зона приземления мяча в виде гимнастического мата 5 метров от старта с разметкой коридора шириной 2 м, набивной мяч 1 кг, гимнастический мат на старте.
3	Бег змейкой	Линия старта на лицевой линии. Участник выполняет последовательное оббегание фишек-ориентиров в следующем порядке: №1 - с правой стороны, № 2 - с левой стороны, №3 - с правой стороны, № 4 - с левой стороны и т.д. до № 5, оббегая его с правой стороны	Фишки-ориентиры (стойки) в количестве 5 штук, расположенные на расстоянии 2 м
4	Прыжки в длину с места толчком	Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 3 м от конуса	Линия старта – линия отталкивания



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС

	двумя ногами в заданную точку	предыдущего упражнения. Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись за линией приземления (зона приземления): юноши – 1,90 м, девушки – 1,60 м. Приземление дальше не оценивается бонусом. После выполнения прыжка участник следует к линии старта следующего упражнения. Рекомендуется размещение фишек-ориентиров (стоек) для обозначения траектории движения участника.	размещается на расстоянии 3 м от конуса предыдущего упражнения. Зоны приземления с контрольной разметкой на полу.
5	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Выполнение норматива «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу»: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 11 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 11 повторений.
6	Финиш	Участник финиширует на лицевой линии и принимает И.П. - о.с.	Разметка на полу линии финиша на лицевой линии площадки

Рекомендуется размещение фишек-ориентиров (стоек) для обозначения траектории движения участника.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАСС

