



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Гимнастика

Программа испытания: Испытание по гимнастике проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое представлено набором элементов:

Элементы	Баллы
Девушки	
1. Сомкнутая стойка – равновесие на правой (левой) руки в стороны (держат 3 секунды), кувырок вперед в упор стоя согнувшись ноги врозь	2,0
2. Перекат назад – стойка на лопатках без помощи рук (держат 3 секунды) – перекал вперед, лезь на спину	2,0
3. Мост (держат 3 секунды) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад в сед, руки в стороны	1,5
4. Сед углом руки в стороны – сед руки вверх – поворот кругом в упор лежа – толчком ног упор присев – о.с.	2,0
5. Два переворота в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) – шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 ⁰) – прыжок вверх с поворотом на 360°, руки вверх – о.с.	2,5
	10,0

Юноши

1. Махом одной толчком другой стойка на руках (держат 1 секунду) – кувырок вперед в упор стоя согнувшись – о.с.	2,0
2. Два-три шага разбега – прыжком полёт- кувырок – упор присев	2,0
3. Стойка на голове и руках (держат 1 секунду) – силой в упор лёжа, мах правой назад – упор лежа	1,5
4. Упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках (держат 3 секунды) – перекал вперед – о.с.	1,5
5. Два переворота в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую), поворот направо (налево) в о.с.	2,0
6. Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 ⁰) – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°, руки вверх – о.с.	1,0
	10,0



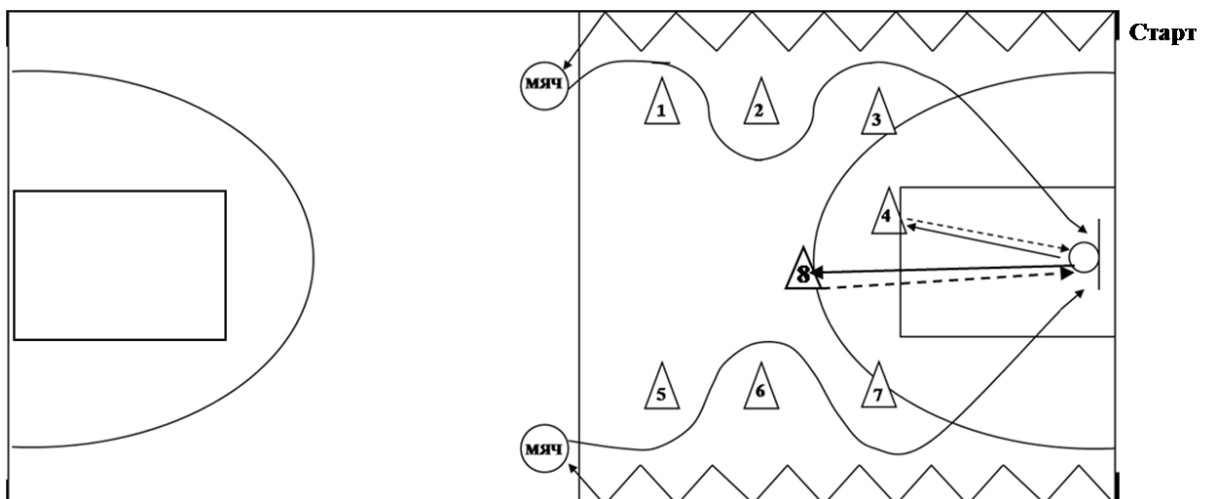
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет 10 баллов. Судьи оценивают качество выполнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10 баллов.

Спортивные игры
Баскетбол

Программа испытания: Участник находится за лицевой линией (Старт). По сигналу начинает движение к средней линии в защитной стойке спиной вперед приставными шагами вправо-влево. За средней линией берет мяч и начинает обводку фишек 1,2,3 змейкой с ведением, начиная с внешней стороны. После обводки выполняется бросок в движении слева. После этого с ведением двигается на линию штрафного броска (фишка № 4) и выполняет бросок с места. Затем бежит за лицевую линию с другой стороны и повторяет те же задания симметрично с другой стороны (перемещения в защитной стойке, обводка змейкой, бросок в движении справа) и выполняет дальний бросок (фишка № 8). Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



Условные обозначения



- перемещение в защитной стойке

- ведения мяча, бросок

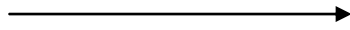


ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.

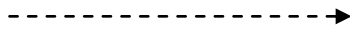
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 КЛАСС



- бег



- бросок



- фишки-ориентиры

Прикладная физическая культура

Программа испытаний: Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует.

Задание 1 «Акробатика»

Условия для выполнения: линия старта – начало дорожки из гимнастических матов.

Задание: выполнить подряд три кувырка вперед (по прямой и без неоправданных пауз).

Оценивается: уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Невыполнение задания +30 с.

2. Невыполнение одного из кувырков - + 5 с.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 с.

Задание 2 «Прыжок в длину с места»

Условия для выполнения: линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

Задание: выполнить прыжок в длину с места толком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 210-230 см, девушки – 170-185 см.

Оценивается: дальность приземления.

Штраф: 1. Приземление меньше установленных контрольных разметок для юношей и девушек + 10 с;

2. Касание или заступ за линии отталкивания + 5 с;

3. Невыполнение задания +30 с.

Бонус: Приземление дальше установленных контрольных разметок – 10с.

Задание 3 «Спортивная ходьба»

Условия для выполнения: коридор из конусов 15 м (или 20,30м), шириной 2 м.

Задание: преодолеть дистанцию спортивной ходьбой.

Оценивается: быстрота, уровень развития двигательных способностей.

Штраф: 1. Касание конусов + 5 с за каждое касание;



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

2. Невыполнение задания +30 с.

3. Переход на бег + 20 с.

Задание 4 «Прыжки через скамью»

Условия для выполнения: гимнастическая скамья.

Задание: выполнить 3 прыжка подряд через скамью (с одновременным отталкиванием двух ног с места, без неоправданных пауз и потери времени).

Оценивается: уровень развития двигательных способностей.

Штраф: 1. Касание скамьи во время прыжка + 5 с за каждое касание;

2. Невыполнение задания +30 с.

3. Невыполнение одного или несколько прыжков (за каждый прыжок) + 10 с.

4. Прыжок неуказанным способом +5с (за каждый прыжок).

Задание 5 «Бег по бревну»

Условия для выполнения: дорожка из гимнастических матов, среднее гимнастическое бревно высотой 50 см с размеченными линиями.

Задание: выполнить бег по гимнастическому бревну (движение начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна).

Оценивается: уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Невыполнение задания +40 с.

2. Падение с бревна - + 20 с.

3. Начало или окончание движения не по требованиям + 5 с.

Задание 6 «Метание мяча»

Условия для выполнения: линия штрафного броска, баскетбольный щит.

Задание: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит).

Оценивается: оценивается точность попадания.

Штраф: 1. Непопадание в цель +5 с.

2. Заступ за линию подачи + 5 с.

3. Невыполнение задания + 40 с.

Задание 7 «Змейка»

Условия для выполнения: 10 конусов высотой 35 см и с вставленной в них палкой высотой 100 см (или 10 стоек высотой 135 см).

Задание: последовательное оббегание конусов в следующем порядке: стойку № 1 с левой стороны, № 2 с правой и т.д. до 10 стойки.

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Оббегание конуса с неуказанной стороны +5 с за каждое.

2. Касание конуса + 5 с.

3. Невыполнение задания + 40 с.