

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

## **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

### **ГИМНАСТИКА**

*Девушки и юноши 9-11 классов*

#### **ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

## ПРОГРАММА

### *ДЕВУШКИ 7-8, 9-11 классы*

И. п. – основная стойка.

1 – шагом вперёд одноимённый поворот на  $360^\circ$ , сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) – шаг вперед и приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь правой (левой) вперед (“разножка”) (0,5 балла) - шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на  $180^\circ$  («козлик») (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись в упор присев (1,0 балл) - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  (0,5 балла) - кувырок вперед в сед в группировке;

2 – сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – согнуть руки и ноги, лечь на спину - мост (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор присев;

3 – встать и шагом одной - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл) - приставить ногу в стойку руки вверх - махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и приставляя ногу - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок с поворотом на  $360^\circ$  (1,0 балл).

### *ЮНОШИ 7-8, 9-11 классы*

И.п. – основная стойка.

1 – Левую (правую) на шаг в сторону с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны - силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл) - сгибая ноги, упор присев - встать и шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) - два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь (1,0 балл + 1,0 балл) - приставить ногу с поворотом плечом назад в упор присев;

2 – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжок с поворотом на  $180^\circ$  в упор присев (0,5 балла) - кувырок вперед в сед - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев;

3 – встать и шагом одной - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл) - приставить ногу в стойку руки вверх - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на  $360^\circ$  (1,0 балл).

# БАСКЕТБОЛ

## *Девушки и юноши 7-8, 9-11 классы*

### Программа выступления

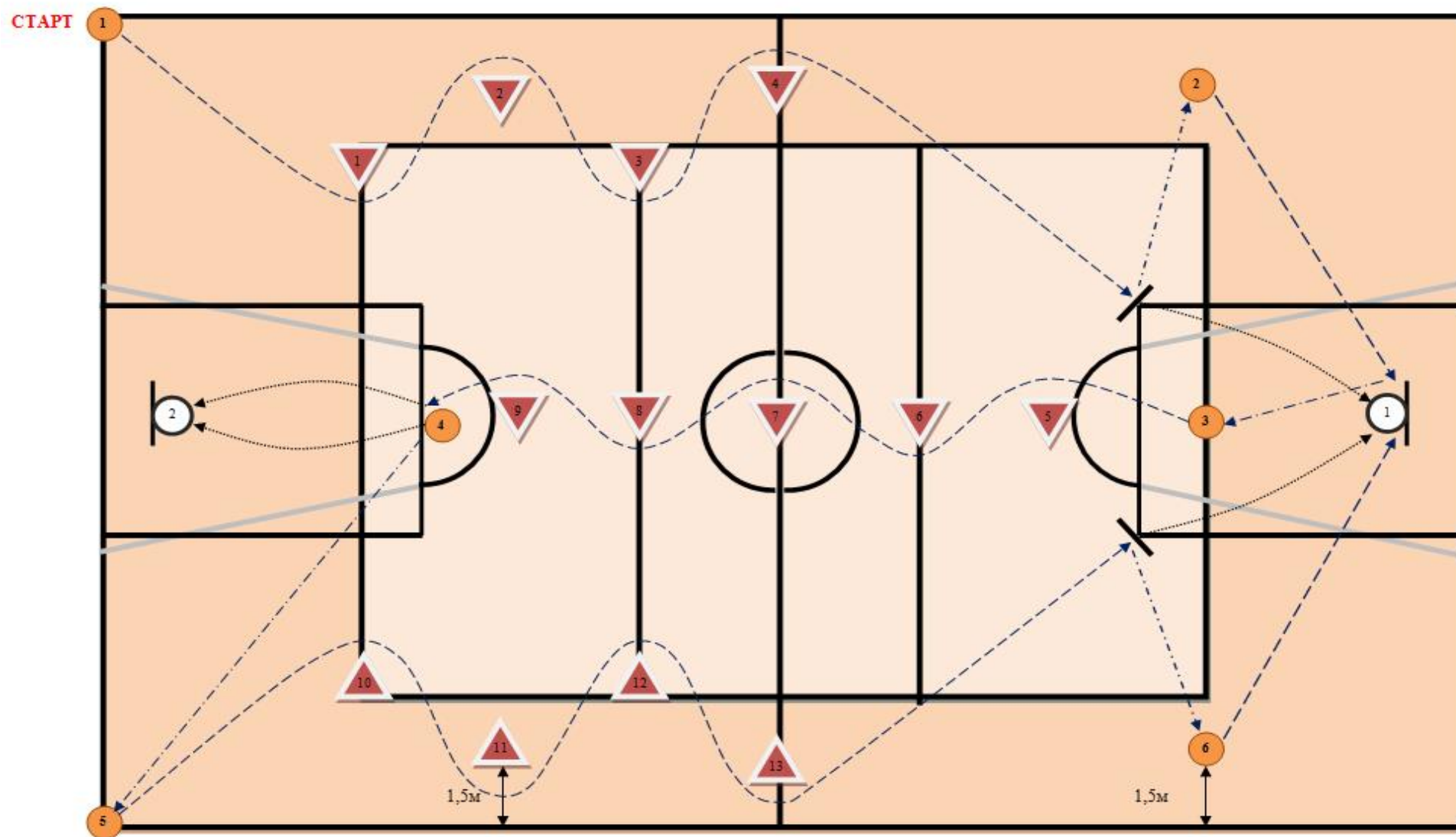
Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.







Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

**ВНИМАНИЕ:** для обучающихся 7-8- классов линия штрафных бросков смещается на 1 м к кольцу

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



## Условные обозначения

	стойка
	направление движения с мячом
	движение без мяча
	направление полета мяча
	мяч баскетбольный
	Линия выполнения среднего броска по кольцу

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Девушки и юноши 7-8 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении кроссовой дистанции 1 км

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении кроссовой дистанции 2км.

Фиксируется время преодоления дистанции.