

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2019 – 2020 учебный год
по предмету «Физическая культура»
9 – 11 классы (юноши)**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Код/шифр участника

--	--	--	--	--	--	--	--

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания 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.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

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) - 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° (1,0 балл).

БАСКЕТБОЛ

Юноши

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По

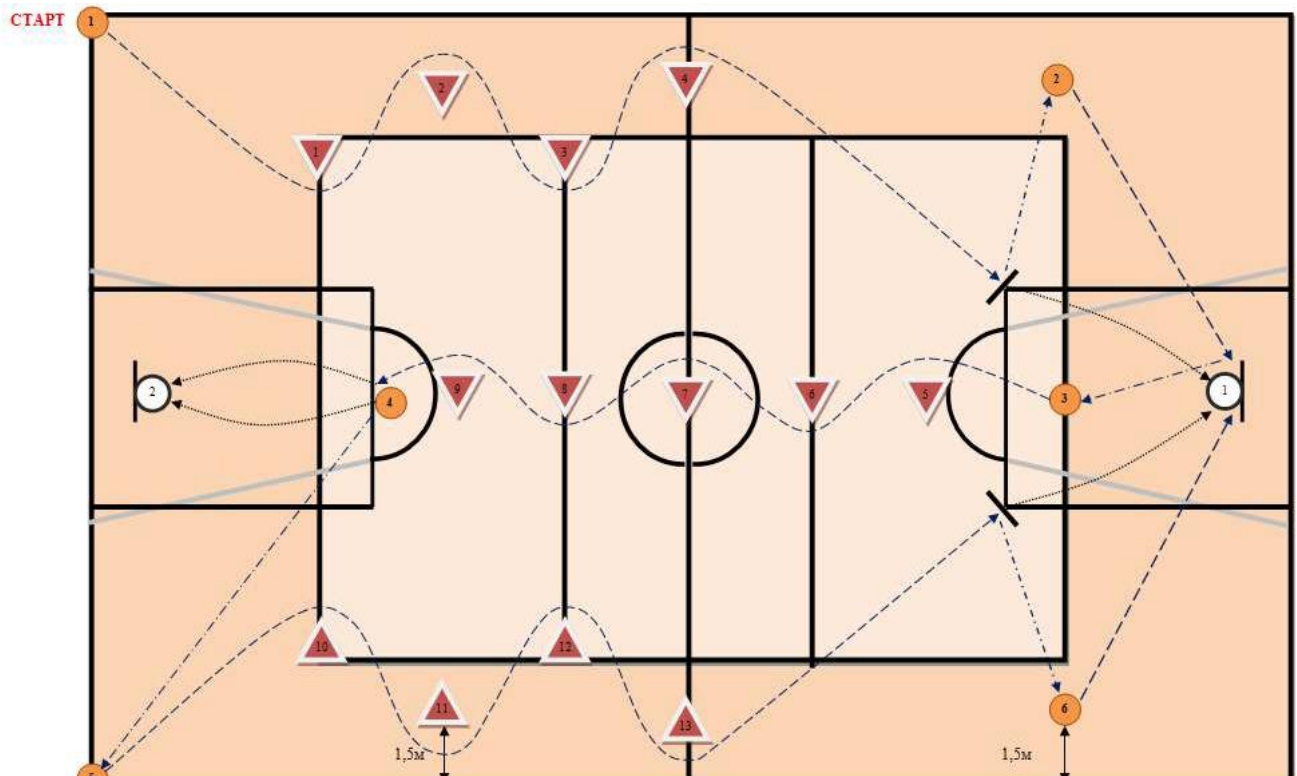
сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение 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.

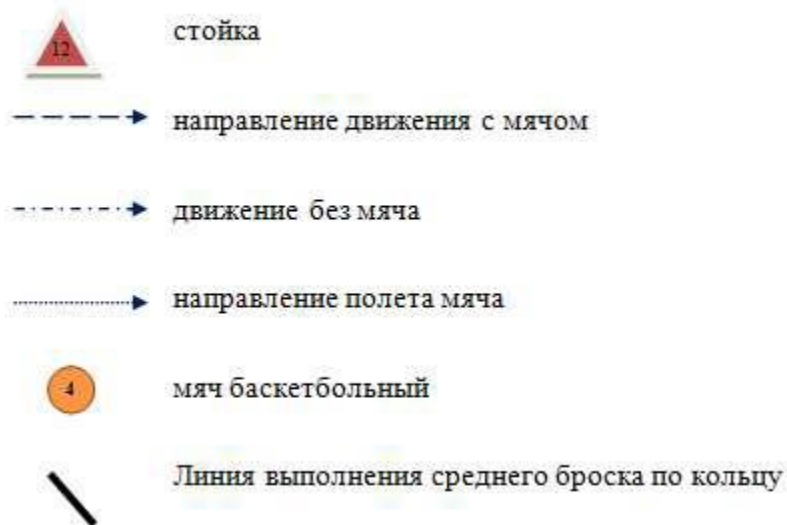
После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

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

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



Условные обозначения



Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2019 – 2020 учебный год
по предмету «Физическая культура»
9 – 11 классы (девушки)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Код/шифр участника

--	--	--	--	--	--	--

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек 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.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

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) - 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° (1,0 балл).

БАСКЕТБОЛ

Девушки

Программа выступления

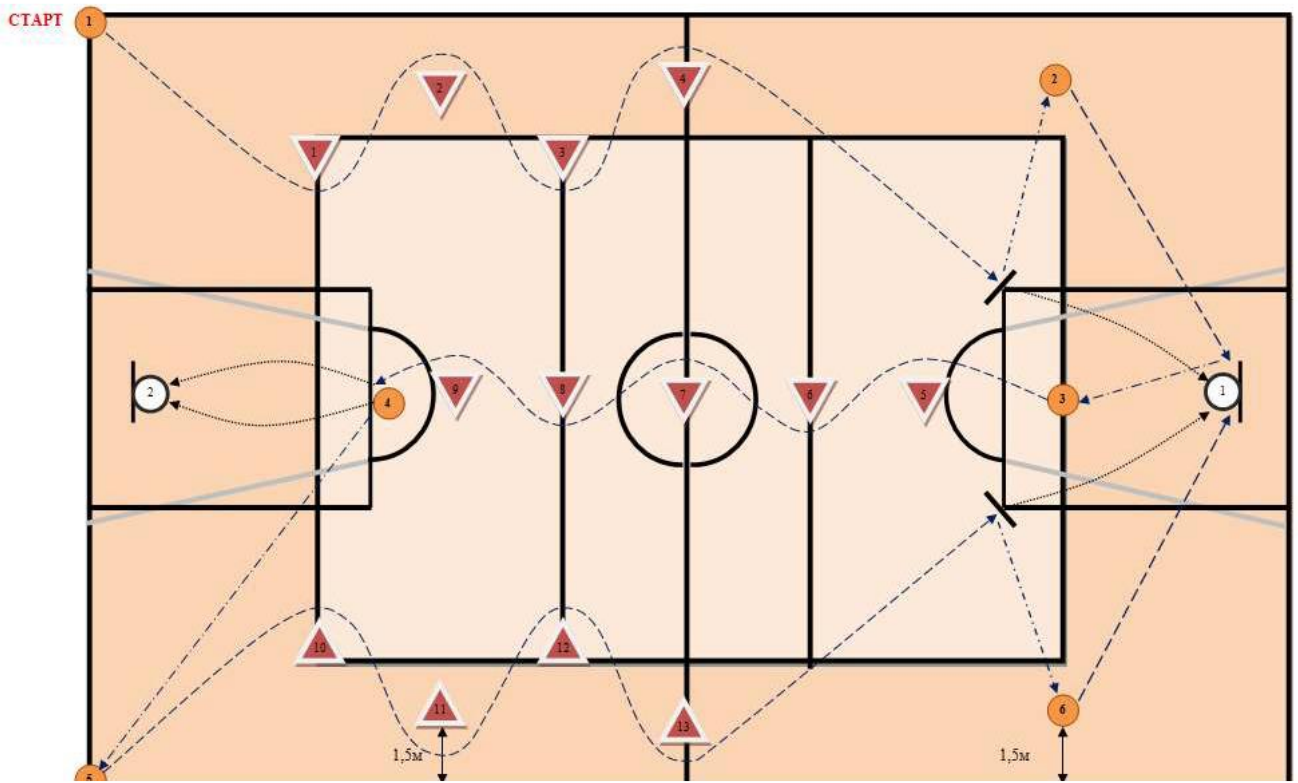
Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой 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.

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