

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ
9-11 класс**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде бега на выносливость (кросс), дистанция 500-2000м.

При отсутствии должных условий можно провести бег по кругу в спортивном зале, по расстоянию приближенной к озвученной.

Для проведения испытания участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Количество участников в одном забеге зависит от условий проведения испытания и не должно подвергать травмам (столкновениям и т.п.) участников олимпиады.

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

ЮНОШИ 9-11 класс

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать)	0,5
2	Приставляя ногу, упор присев, кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), и кувырок вперед, встать руки вверх	0,5+0,5+1,0+0,5
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно в стойку ноги врозь и приставляя ногу, поворот на 90° к направлению движения	1,0+1,0
4	Встать руки вверх, силой согнувшись, стойка на голове и руках, (держать), упор присев – встать руки в стороны	1,0
5	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
6	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
7	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0

ДЕВУШКИ 9-11 класс

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Упор присев (обозначить), кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5+0,5
2	Кувырок вперед прыжком, встать	1,0
3	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
4	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать), приставить ногу правую (левую) в о.с.	0,5
5	Прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5+1,0
6	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» (держать)	0,5
7	Лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
8	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить), кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	0,5+0,5
9	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0+1,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 9-11 класс

Девушки и юноши

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча для игры в футбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча к стойке №1 и обводит её с правой стороны правой ногой. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1 правой ногой, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны правой ногой и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны левой ногой и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам любой ногой.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча к стойке № 4 и обводит её с левой стороны левой ногой. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3 левой ногой, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с левой стороны левой ногой и ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны правой ногой и направляется в зону удара №2.

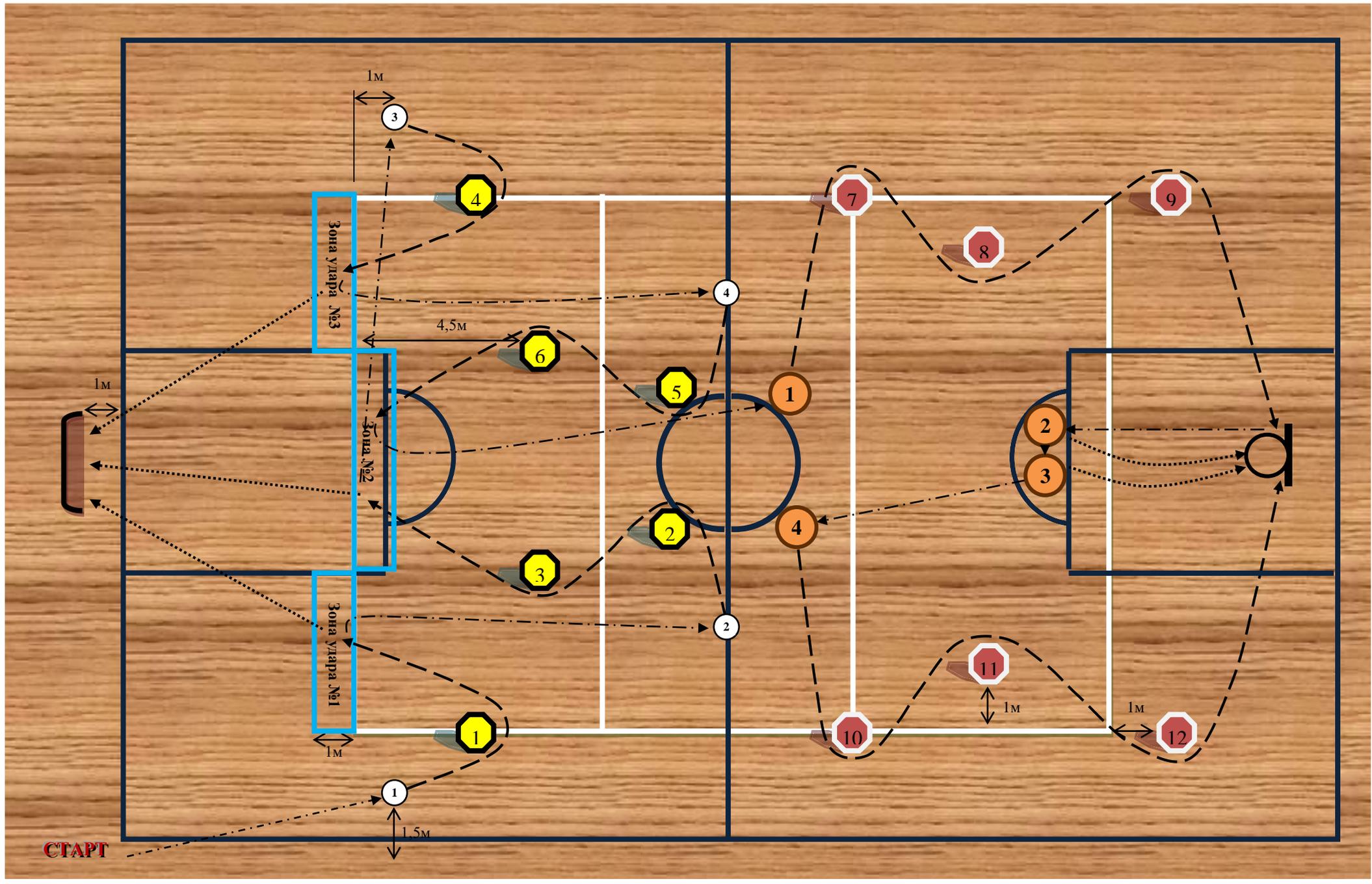
Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2 любой ногой, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №3, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



Условные обозначения

3

Мяч для игры в футбол

4

Мяч для игры в баскетбол



Стойка для футбола



Стойка для баскетбола



Зона удара



Ворота



Ведение мяча



Перемещение без мяча



Полет мяча



Баскетбольное кольцо

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов. Секундомер включается по команде судьи «Марш» или свистку и выключается после выполнения всех испытаний на линии финиша.

ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастические маты (3шт.), состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед.

ЗАДАНИЕ: Участник принимает исходное положение «упор присев» воле края первого мата и ждет команды «Марш» (или свистка) судьи. Выполняются три последовательных кувырков вперед в группировке из положения «упор присев».

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через препятствия»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: препятствия (3-5шт.), расположены на расстоянии 50-70см друг от друга и до 5м от предыдущего задания. Высота препятствий различна: от 10см до 50см. Можно использовать в качестве препятствий подручный материал (коробит, степы, узкие скамейки, спаренные набивные мячи и т.п.).

ЗАДАНИЕ: преодолеть препятствия прыжками на двух ногах.

ЗАДАНИЕ 3. «Бросок теннисного/мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: цель – квадрат размером 1х1м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 2м от пола. Линия броска на расстоянии 5м от стены. Броски совершаются 1 мячом, подбор производит сам участник испытания, при этом обязательное условие возвращаться на линию броска.

ЗАДАНИЕ: попасть в цель, расположенную на стене, дается обязательные 3 попытки.

ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическим скамейкам»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастические скамейки устойчивые, длинные, расположены в длину одна за другой, расстояние между ними 1м. Пол вокруг скамеек и между ними проложен матами для безопасности при

падении (соскальзывании).

ЗАДАНИЕ: перемещение по гимнастическим скамейкам любым способом.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 стоек, расстояние между ними в ширину - 5м, в длину – 3м. Лента, натянутая по осевой линии «змейки» между двумя опорами, высота ленты в районе 1 стойки – 125см, в районе 10-й стойки – 75см.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетную с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «змейки» лентой. Подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

