

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2020/21 УЧЕБНОМ ГОДУ

В условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции, при проведении школьного этапа необходимо учитывать актуальные нормативно-правовые документы Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), Министерства просвещения Российской Федерации и органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования. При проведении школьного этапа также необходимо руководствоваться, Санитарно эпидемиологическими правилами СПЗ.1/2.4.359820 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16).

В соответствии с эпидемиологической ситуацией в регионе на момент проведения школьного этапа организаторы должны предусмотреть возможность проведения олимпиады с использованием информационно-коммуникационных технологий. Механизмы организации Муниципального этапа олимпиады в данном варианте должны включать в себя теоретико-методические испытания, систему оповещения участников и учителей о проведении, VPN-адреса для подключения и т.д.

Содержание конкурсных испытаний

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико – методического и практического характера, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (общей) школы, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, прикладная физическая культура.

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Гимнастика.

Девушки юноши 7-8 классы.9-11 классы;

Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

Участники

-Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

-Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

-Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или «лосин».

- Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

- Использование украшений и часов не допускается.

-Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

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**.

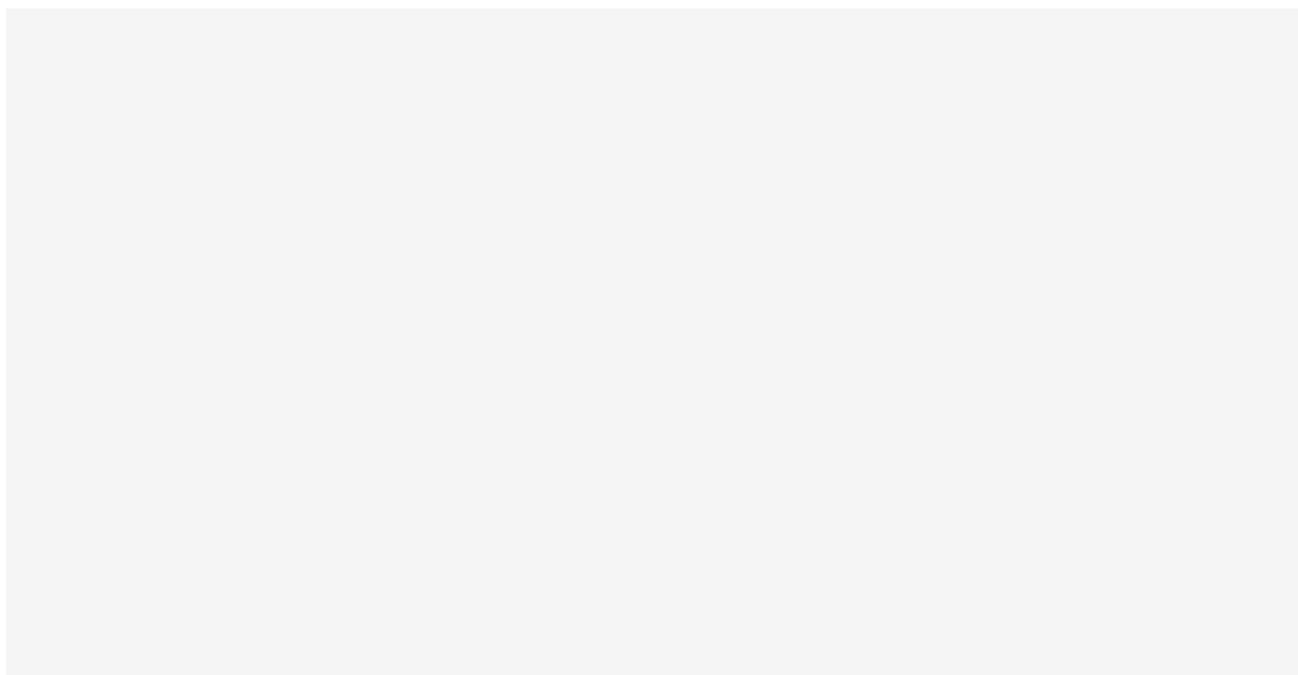
-Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

-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**.

-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**.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 5 секунд!



Программа 7-8 классы.

Юноши

Акробатическое упражнение:	Баллы
И.п. – упор присев	
1. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.....	3,0
2. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны.....	1,0
3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....	3,0
4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
5. Встать в о.с, сделать поворот на 180°, выполнить длинный кувырок вперед.....	1,0
6. Прыжок, вверх прогибаясь.....	1,0

Девушки.

И.п. – упор присев. Баллы	
1. Кувырок назад.....	2,0
2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать).....	1,5
3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать).....	2,5
4. Поворот в упор, стоя на правом колене, левую назад.....	2,0
5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
6. Прыжок, вверх прогибаясь.....	1,0

* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.

ПРОГРАММА

Девушки и юноши 9-11 классов

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд (**1,0 балл + 0,5 балла**);

2 – силой согнувшись, стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) - сгибая ноги, упор присев;

3 – прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон, с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**0,5 балла**)

4 - сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад в упор, стоя согнувшись (**0,5 балла**)

5 – кувырок, назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку (**1,0 балл**);

6 – шагом, одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**)

7 – приставить правую (левую), и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), приставить правую (левую) в о.с. (**0,5 балла**);

8 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 балл**)

9 – приставить ногу с поворотом направо (налево) в упор присев - кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**)

10– прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – упор присев, обозначить - кувырок вперед (**0,5 балла**)

- прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**)

- кувырок вперёд прыжком (**1,0 балл**)

– встать, шагом одной вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**)

и шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны (**0,5 балла**);

2 – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать **(1,0 балл)**

– приставить ногу правую (левую) в о.с.;

3 – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(1,0 балл)**;

4 - сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать **(1,0 балл)**

– согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**

- опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить

- кувырок, назад согнувшись в упор присев **(0,5 балла)**

- кувырок назад **(0,5 балла)** – прыжок вверх с поворотом на 180°;

5 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,0 балл)**,

6 - приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полу-присед с полу-наклоном вперед, руки назад - книзу – прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(по выбору)

Девушки и юноши 7-8 классы

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 1500м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Девушки и юноши 7-8; 9-11 классов

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи по прикладной физической подготовке. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпийское задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям), отражающим национальные и региональные особенности, складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачетные» баллы по практическим заданиям будет представлена ниже.

Девушки и юноши

Мини-Футбол. Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу №1. Затем обводит стойку №1 с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар футбольным мячом №4 по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №8, обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №10 с правой стороны

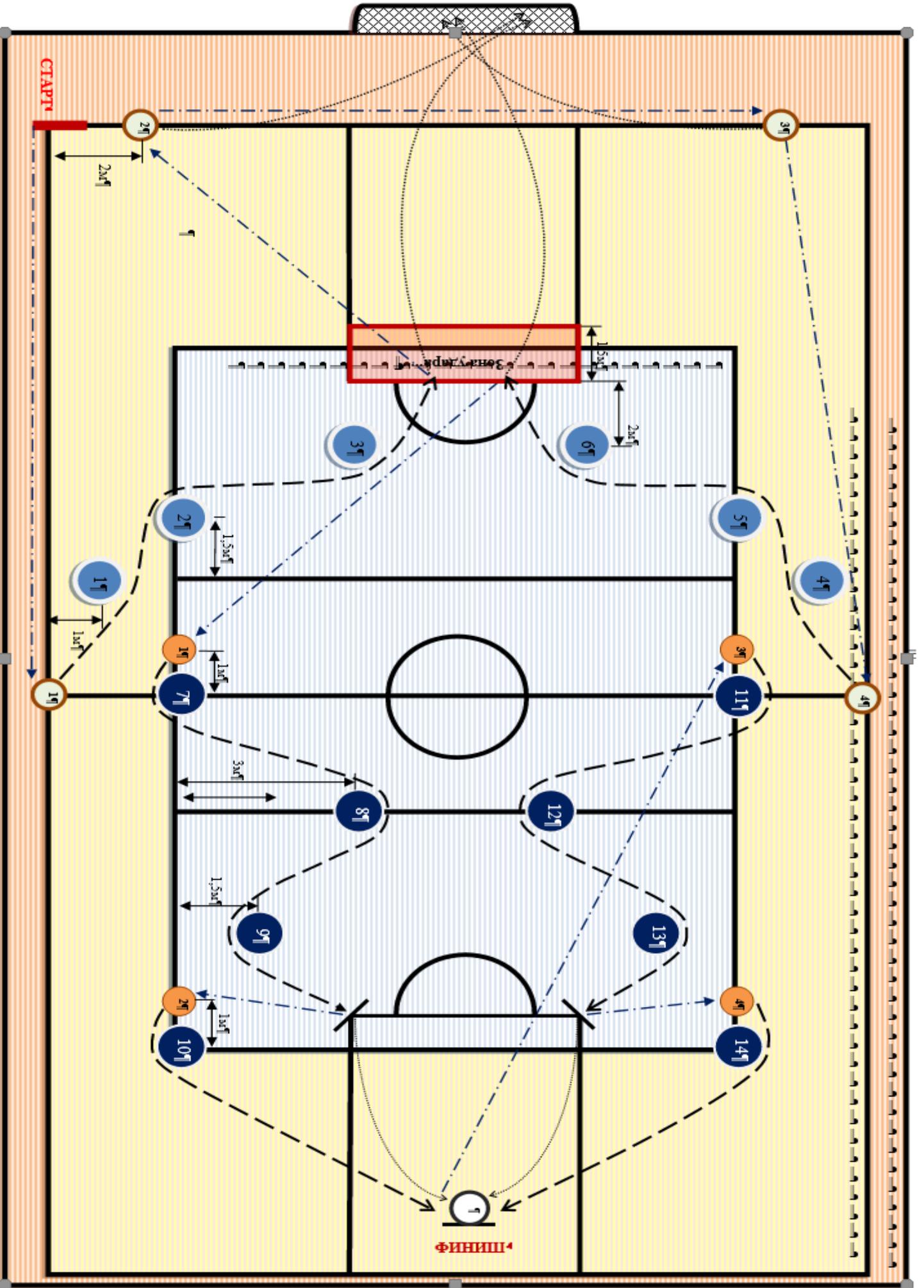
дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции

И перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №14 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, 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

СТАРТ ФИНИШ	Место начала и окончания выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Контрольная линия для выполнения броска со средней дистанции
	Ворота для мини-футбола

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(по выбору)

Девушки и юноши 7-8; 9-11 классов

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады 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.

ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: поролоновые маты толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участником исходного положения «упор присев» на ближнем краю матов по команде «Марш!» (или свистку) главного судьи.

ЗАДАНИЕ: Участник принимает исходное положение «упор присев» и ждет команды «Марш!» (или свистка) главного судьи. Выполняются три последовательных кувырка вперед в группировке из положения «упор присев».

ШТРАФЫ:

1. Выполнение кувырка прыжком +3 сек. за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. за каждый кувырок.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый кувырок.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через степы»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: степы расположены параллельно на расстоянии 50-70 см друг от друга и не менее 5 м от предыдущего задания.

Высота ступеней, различна: 1-й ступень – 10 см, 2-й ступень – 20 см, 3-й ступень – 15 см, 4-й ступень – 25 см, 5-й ступень – 15 см.

ЗАДАНИЕ: преодолеть ступени прыжками на двух ногах.

ШТРАФЫ:

1. Касание, смещение ступени ногой +3 сек.
2. Пронос ног (и) сбоку от ступени + 3 сек.
3. Наступание на ступень +3 сек.
4. Невыполнение +5 сек. за каждый ступень.

ЗАДАНИЕ 3. «Бросок мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: цель – квадрат размером 1х1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 5 м от стены.

ЗАДАНИЕ: на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в цель +3 сек.
2. Заступ за линию метания + 3 сек.
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола +5 сек.
4. Невыполнение броска +5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическому коню»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастические (прыжковые) кони (2 шт.) высотой 90 см, расположенные в длину один за другим. Расстояние между конями 1 м. Пол вокруг коней, под ними и между ними проложен гимнастическими матами.

ЗАДАНИЕ: перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням любым способом.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням начинается с ближнего торца первого коня и заканчивается соскоком с дальнего конца второго коня. В случае падения с коня участник должен продолжить выполнение задания с того же места, в котором произошло падение, в противном случае будет засчитано невыполнение задания.

ШТРАФЫ:

1. Падение с коня (с касанием пола любой частью тела) +3 сек.
2. Невыполнение задания +5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 стоек высотой не менее 100 см. Расстояние между стойками в ширину – 5 м, в длину – 3 м. Лента, натянутая по осевой линии «Змейки» между двумя опорами. Высота ленты: в районе 1 стойки – 125 см, в районе 10-й стойки – 75 см.

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 нечетные 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.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 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).

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание стойки +3 сек. за каждую.
2. Необбегание стойки +5 сек. за каждую.

Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

