

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**9-11 класс**

**2020**

## Оглавление

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ .....                                                                                | 3  |
| Девушки 9-11 .....                                                                                           | 4  |
| Юноши 9-11.....                                                                                              | 4  |
| Методика оценки качества выполнения практических испытаний по гимнастике.....                                | 5  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ) .....                                                                    | 7  |
| Девушки и юноши .....                                                                                        | 7  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА .....                                                                                        | 12 |
| Девушки и юноши .....                                                                                        | 12 |
| ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....                                                                          | 13 |
| Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм и прикладной физической подготовке..... | 17 |

На муниципальном этапе в практической части ВШО предлагается три-четыре задания по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады. Содержание практической частей заданий муниципального этапов олимпиады должно соответствовать требованиям к уровню знаний и умений обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углублённого уровня. Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лёгкая атлетика (бег на выносливость), прикладная физическая культура (полоса препятствий).

## **ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Необходимое оборудование.

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки (основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

### ***Вспомогательный инвентарь***

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).

2. Контрольно-измерительные приспособления:

- Рулетка 15 м – 1 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Калькулятор – 3 шт.

### ***Судейский инвентарь.***

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.
5. Степлер – 2 шт.
6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

### **Требования к спортивной форме.**

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 одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может

выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается.

### Девушки 9-11

|    | Связки акробатических элементов                                                                     | баллы |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | И.П. основная стойка. Из стойки на пр. (лев.) ноге, руки в стороны, шаг галопа и перекидной прыжок. | 1,0   |
| 2. | Из приседа руки вперед кувырок назад в группировке                                                  | 1,0   |
| 3. | Из приседа руки вперед, кувырок вперед в сед согнувшись, ноги врозь.                                | 1,5   |
| 4. | Перекат через плечо прогнувшись в упор лежа на бедрах и упор сидя на пятках согнувшись.             | 1,0   |
| 5. | Толчком упор присев. Выпрямляясь прыжок с поворотом 360                                             | 1,0   |
| 6. | Перекатом назад согнувшись, стойка на лопатках без помощи рук.                                      | 1,0   |
| 7. | Перекатом вперед встать в стойку на пр. (лев.) ноге, лев. (пр.) нога вперед на носок, руки вверх.   | 0,5   |
| 8. | Переворот боком (колесо) и, не приставляя ногу, переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка)    | 3,0   |
|    | итого                                                                                               | 10    |

### Юноши 9-11

|    | Связки акробатических элементов                                                                                                                           | баллы |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | И.П. основная стойка. Переворот боком (колесо) не приставляя ногу переворот боком на две (рондат) и прыжок ноги врозь руки вперед - в стороны согнувшись. | 3,0   |
| 2. | Длинный кувырок вперед и прыжок с поворотом 360                                                                                                           | 1,0   |
| 3. | Кувырок, назад согнувшись в наклон прогнувшись ноги врозь руки в стороны.                                                                                 | 1,0   |
| 4. | Силой стойка на голове и руках (держать) опуститься в упор присев. Встать.                                                                                | 1,0   |
| 5. | Шагом одной толчком другой ноги стойка на руках и кувырок вперед в сед согнувшись, руки вверх.                                                            | 1,5   |
| 6. | Упор углом (держать)                                                                                                                                      | 1,0   |
| 7. | Поворотом налево упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки и толчком упор присев. Встать.                                                               | 0,5   |
| 8. | Выпад пр. (лев.) ногой, руки вперед (обозначить). Руки в стороны, равновесие (ласточка) на пр. (лев.) ноге (держать). Основная стойка.                    | 1,0   |
|    | итого                                                                                                                                                     | 10    |

## Методика оценки качества выполнения практических испытаний по гимнастике

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0** баллов. Требования к спортивной форме. 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 колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки

бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

### Девушки и юноши

**Баскетбол.** Участник находится на старте на средней линии баскетбольной площадки лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой (правой) рукой к стойке №1, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки, переводит мяч в правую (левую) руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой (левой) стороны дальней (правой или левой) рукой от стойки, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки. Далее, участник ведет мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу с любой дистанции любым способом.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №10,

обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №1 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

**Футбол.** Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с правой (левой) стороны и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №1 любой ногой, любым способом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам, участник перемещается к мячу №2, находящемуся в зоне удара №2, и выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №2.

Выполнив удар мячом №2 по воротам левой ногой, участник перемещается к мячу №3 и выполняет ведение мяча к стойке №2, которую обводит с правой стороны, затем последовательно обводит стойку №3 – с левой стороны, стойку №4 – с правой стороны и стойку №1 – с правой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с правой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №1.

Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №4, находящемуся в зоне удара №3, и выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №3.

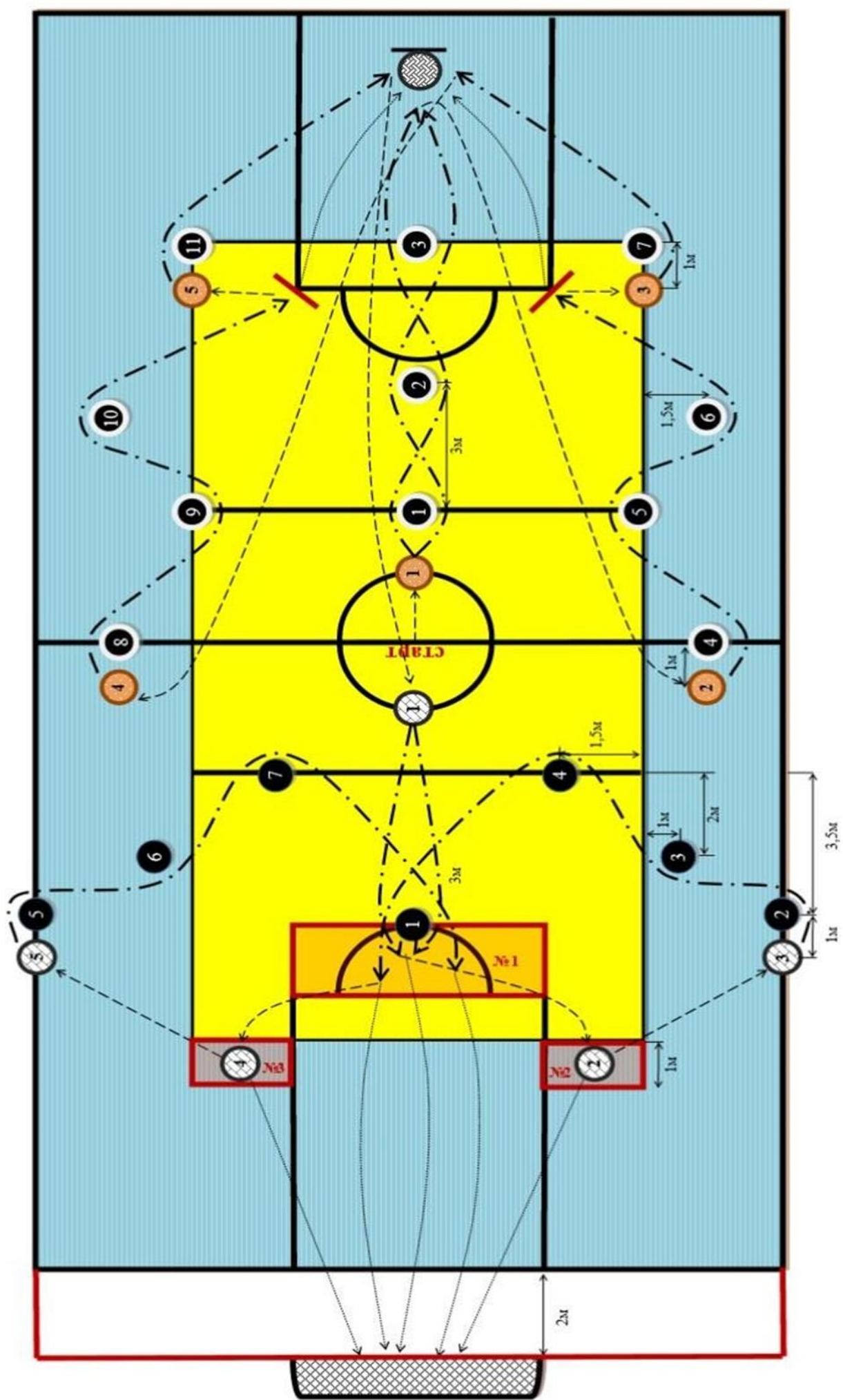
Выполнив удар мячом №4 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №5 и выполняет ведение мяча к стойке №5, которую обводит с левой стороны, затем последовательно обводит стойку №6 – с правой стороны, стойку №7 – с левой стороны и стойку №1 – с левой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с левой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №1.








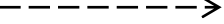




После выполнения удара мячом №5 по воротам левой ногой из зоны удара №1, конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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



## Условные обозначения

|    |                                                                                     |                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1  |    | Стойка для баскетбола         |
| 1  |    | Стойка для футбола            |
| 1  |    | Баскетбольный мяч             |
| 1  |    | Футбольный мяч                |
|    |    | Направление движения с мячом  |
|    |    | Движение без мяча             |
|    |    | Направление полета мяча       |
| №2 |    | Зона удара                    |
|    |   | Баскетбольное кольцо          |
|    |  | Ворота для мини-футбола       |
|    |  | Линия дополнительной разметки |

# **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

## **Девушки и юноши**

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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 степов различна: 1-й степ – 10 см, 2-й степ – 20 см, 3-й степ – 15 см, 4-й степ – 25 см, 5-й степ – 15 см.

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть степы прыжками на двух ногах. **ШТРАФЫ:**

1. Касание, смещение степа ногой +3 сек.

2. Пронос ног(и) сбоку от степа + 3 сек.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый шаг.

### **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 или бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастические (прыжковые) кони (2 шт.) или бревно 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 или бревну 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.

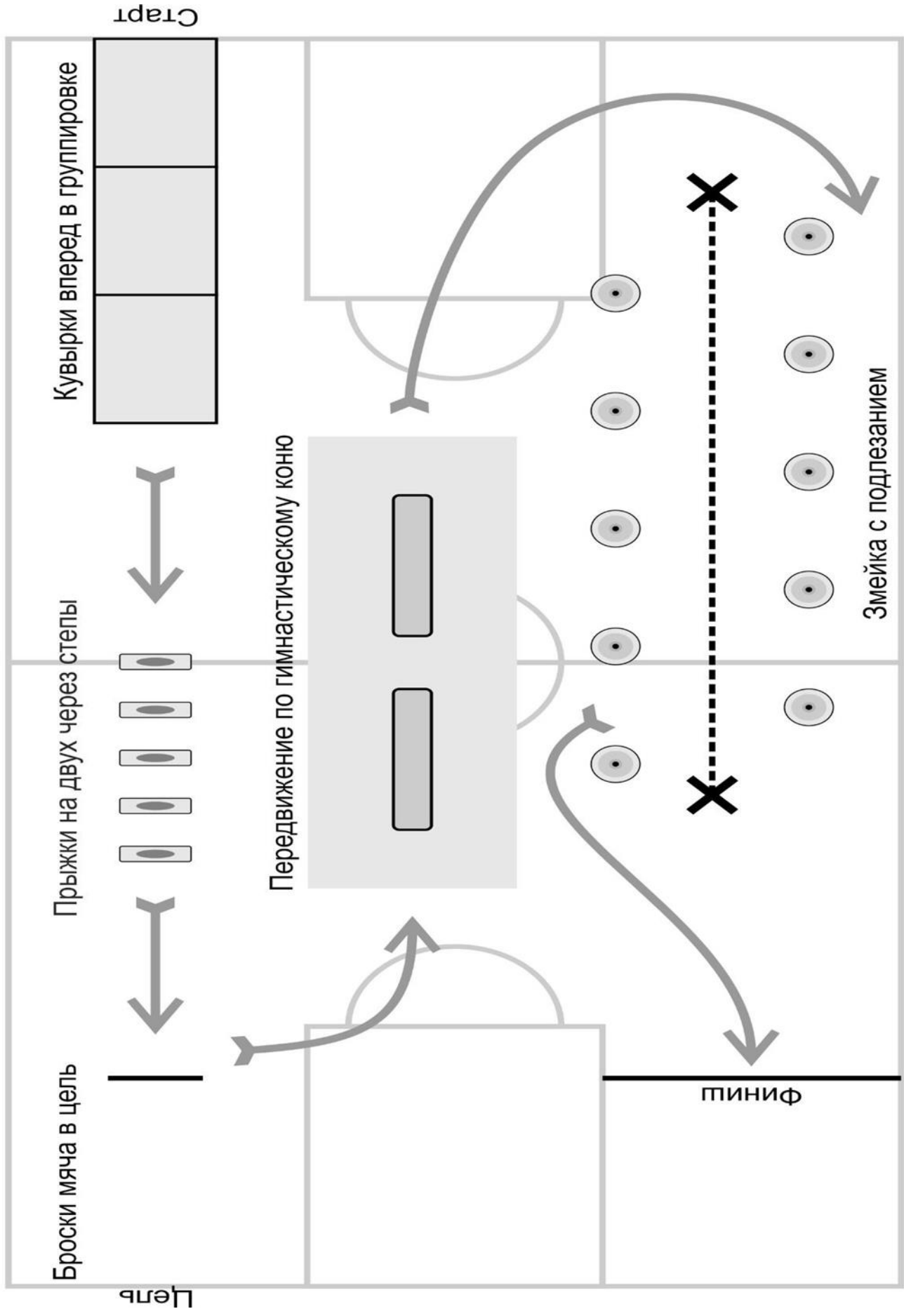
**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «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. Пропуск стойки +5 сек. за каждую.
3. Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»





## **Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм и прикладной физической подготовке**

Складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приёмов).

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачётные» баллы по практическим заданиям, будет представлена ниже.

Качество выполнения практического задания по лёгкой атлетике и прикладной физической культуры, оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжированию по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем

### **Показ олимпиадных заданий**

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.

2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных

заданий, а также знакомство с критериями оценивания.

3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.