

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
(2020/2021 учебный год)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
(9-11 классы)**

Уважаемый участник Олимпиады!

Вам предстоит выполнить практические задания. Практический тур проводится в очной форме с учетом соблюдения санитарно-эпидемиологических рекомендаций, правил и нормативов и с организацией видеозаписи в спортивном (зале) аудитории, во время выполнения задания.

Выполнение участником практических заданий снимается на видеокамеру с разрешением 1280x720 в горизонтальной ориентации и с записью звука, камеру необходимо зафиксировать в устойчивом положении, запрещается съемка с рук. Каждое задание снимается отдельно. Перед выполнением каждого задания участник по команде на видеокамеру громко называет свою школу, класс и фамилию. Обязательно при проведении записи необходимо установить время и дату записи.

Видеозапись выполнения задания хранится у координатора общеобразовательной организации и при необходимости предъявляется членами жюри.

Желаем вам успеха!

РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»

ЮНОШИ (9-11 классы)

№	Упражнения юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И.П. - «старт пловца»	
1	Прыжком широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить	1,0
2	Приставляя ногу – упор согнувшись (держать) – упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0 1,0
3	Сгибаясь, перекаат в сед углом, руки в стороны (держать), в сед с наклоном вперед (держать)	1,5 1,5
4	Выпрямляясь поворот кругом в упор лёжа, прыжком упор присев	1,0
5	Встать, шагом одной переднее равновесие (Ласточка), руки вперед (держать)- приставляя правую (левую) в о.с.	1,0
6	Прыжок со сменой ног «Ножницы» - прыжок вверх с поворотом на 360*	1,0 1,0

ДЕВУШКИ (9-11 классы)

№	Упражнения юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И.П. - о.с.	
1	Прыжком широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить	1,0
2	Приставляя ногу, упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – перекаат в сед углом (держать)	1,5 1,5
3	Сгибаясь, перекаат в сед с наклоном вперед, руки в вверх (держать)	1,0
4	Выпрямляясь лечь на спину, руки вверх – согнув руки и ноги – «мост», (держать) поворот кругом в упор присев	1,0
5	Встать, шагом одной переднее равновесие (Ласточка), руки вперед (держать)- приставляя правую (левую) в о.с.	1,0
6	Шагом прыжки со сменой ног «Козлик», «Ножницы» и прыжок вверх с поворотом на 360*	1,0+1,0 1,0

РАЗДЕЛ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЮНОШИ (9-11 классы)

1. Прыжки на скакалках (70 раз);
2. Берпи с прыжком в длину на 120 см (10 раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (25 раз).

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания «штрафное время»
1	Прыжки через скакалку (70 раз)	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит в зону для прыжков через скакалку (квадрат 1,5* 1,5 м) берет скакалку и начинает выполнять прыжок на двух ногах. Скакалку вращать сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, участник перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает совершать прыжки до определенного количества. Затем оставляет скакалку в зоне для прыжков внутри квадрата.	Скакалка, зона для прыжков 1,5*1,5 м. Зона для прыжков расположена на расстоянии 2 м от линии старта.	<ul style="list-style-type: none"> - выход за линии зоны прыжка во время выполнения упражнения + 5 сек.; - за каждый пропущенный прыжок + 5 сек.; - после выполнения упражнения скакалка находится за пределы зоны прыжка + 5сек.; - за невыполнение задания + 180 сек.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (25 раз)	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике (мате). Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей (статист) к полу (судья считает количество выполнения упражнения!). Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (либо коленей) и обратно возвращается в исходное положение.	Гимнастический коврик (мат), расположен параллельно на расстоянии 1,5 м. от линии для прыжков на скакалках.	<ul style="list-style-type: none"> - подъем туловища выполнен неправильно (нет касания локтями коленей) + 5 сек.; <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза. <ul style="list-style-type: none"> - за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.;

		Требование выполнения по нормативам ВФСК ГТО.		– за невыполнение задания + 180 сек.
3	Берпи с прыжком в длину на 120 см (10 раз)	Исходное положение – основная стойка: 1 - упор присев; 2 – прыжком упор лежа; 3 – прыжком упор присев; 4 – встать, прыжок в длину за ограничительную линию; 5 - прыжок на месте на 180 градусов, начинаем заново и т.д. Ошибки: - заступил за линию прыжка; - не допрыгнул за линию прыжка.	На расстоянии 120 см параллельно расположены 2 линии (длина линии 1 м)	– упражнение выполнено неправильно + 5 сек.; – заступил за линию прыжка, не допрыгнул до линии отталкивания + 5 сек.; – за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.

ДЕВУШКИ

1. Прыжки на скакалках (50 раз);
2. Берпи с прыжком в длину на 100 см (6 раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 раз).

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания «штрафное время»
1	Прыжки через скакалку (50 раз)	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит в зону для прыжков через скакалку (квадрат 1,5* 1,5 м) берет скакалку и начинает выполнять прыжок на двух ногах. Скакалку вращать сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, участник перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает совершать прыжки до определенного количества. Затем оставляет скакалку в зоне для прыжков внутри квадрата.	Скакалка, зона для прыжков 1,5*1,5 м. Зона для прыжков расположена на расстоянии 2 м от линии старта.	– выход за линии зоны прыжка во время выполнения упражнения + 5 сек.; – за каждый пропущенный прыжок + 5 сек.; – после выполнения упражнения скакалка находится за пределы зоны прыжка + 5сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.
2	Поднимание туловища из положения	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике (мат).	Гимнастический коврик (мат), расположен	– подъем туловища выполнен неправильно (нет касания локтями коленей) + 5 сек.; Ошибки:

	лежа на спине (15 раз)	Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей (статист) к полу (судья считает количество выполнения упражнения!). Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (либо коленей) и обратно возвращается в исходное положение. Требование выполнения по нормативам ВФСК ГТО.	параллельно на расстоянии 1,5 м. от линии для прыжков на скакалках.	1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза. – за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.
3	Берпи с прыжком в длину на 100 см (6 раз)	Исходное положение – основная стойка: 1 - упор присев; 2 – прыжком упор лежа; 3 – прыжком упор присев; 4 – встать, прыжок в длину за ограничительную линию; 5 - прыжок на месте на 180 градусов, начинаем заново и т.д. Ошибки: - заступил за линию прыжка; - не допрыгнул за линию прыжка.	На расстоянии 100 см параллельно расположены 2 линии (длина линии 1 м)	– упражнение выполнено неправильно + 5 сек.; – заступил за линию прыжка, не допрыгнул до линии отталкивания + 5 сек.; – за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.