

**Практические задания муниципального этапа олимпиады по  
физической культуре 2021-2022 учебный год**

**ГИМНАСТИКА**

*Девушки и юноши 7-11 классов*

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 (держат) **2 секунды**. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. 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**.

**ДЕВУШКИ 9-11 классы**

1 – шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх; (1,5-балл) - подняться на полупальцы держать ( 0,5-балла)

2 – два переворота в сторону (колеса) слитно – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны «Ласточка», держать – приставить правую (левую) в упор присев; (2,5-балла)

3 - кувырок назад согнувшись, в упор стоя согнувшись - выпрямиться в основную стойку; (0,5 балл).

4 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, (держать) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев; (1,5-балла).

5 – кувырок вперед в сед углом, руки в стороны, (держать) – перекат назад в стойку на лопатках прямые руки за головой (держать) – перекат вперед в упор присев; (2,0- балла).

6 – кувырок вперед в « старт пловца», прыжок, вверх прогнувшись ноги врозь и в темп прыжок прогнувшись с поворотом кругом (1,5-балла).

### **ЮНОШИ 9-11 классы**

И.п. – ос.

1– полу присед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (1,0-балл);

2– наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор лежа, в темп упор присев (1,5 балла);

3– встать, руки вверх, шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить - кувырок вперёд в сед – сед углом руки в стороны, держать – не опуская ног, кувырок назад, встать в стойку руки в стороны (2,5- балла);

4- шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – шагом правой (левой) равновесие «Ласточка» (держать) выпрямиться (1,5-балла).

5– упор присев и кувырок назад согнувшись, в упор стоя согнувшись - выпрямиться в стойку руки вверх; (1,0-балл)

6– два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в старт пловца» - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх согнув ноги и в темп прыжок поворотом на 360° (2,5-балла).

## Гимнастика

### Девочки 7-8 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – о.с. ( спиной к дорожке)	
1.	Стойка на полупальцах ( держать) - упор присев – кувырок назад - кувырок вперёд в присед на левую (правую) правая (левая) вперёд «пистолетик»	0,5+2,5
2.	- выпрямляя опорную ногу шагом вперёд, выпад руки в стороны - поворот плечом назад в стойку руки вверх – шагом левой (правой) равновесие «ласточка» (держать)	2,0
3.	- выпрямиться руки в стороны - шагом левой (правой) прыжок со сменой согнутых ног «козлик» - шагом вперёд присед руки вперёд	1,0
4.	- перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками о пол (держать)	1,5
5.	- сгибаясь лечь на спину «мост» (держать)	1,0
6.	- поворот в упор лёжа- упор присев	0,5
7.	- прыжок прогнувшись с поворотом кругом	1,0
Итого		10,0

## Гимнастика

### Мальчики 7-8 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – стойка руки в стороны	
1.	Шагом левой (правой) прыжок со сменой ног «ножницы»	1,0
2.	-шагом вперёд выпад руки в стороны – выпрямляя опорную равновесие «ласточка» (держать) выпрямиться	1,5
3.	2-3 шага разбега и толчком двух ног кувырок вперёд прыжком, в упор присев – кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках с опорой согнутыми руками за головой (держать)	3,0
4.	- перекатом вперёд – присед руки вперёд	0,5
5.	- стойка на руках и голове (держать)	2,0
6.	- опустится в упор присев	0,5
7.	-прыжок согнув ноги- прыжок прогнувшись с поворотом кругом	1,5
Итого		10,0

## ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

### Юноши и девушки 9-11 классы

Практическое задание заключается в преодолении дистанции 5×10 метров с отягощением (набивной мяч 1кг).

Участник по сигналу судьи начинает бег без мяча, преодолев первые 10 метров берёт мяч с линии и продолжает движение в обратном направлении, где кладет мяч за линию старта, без мяча преодолевает следующие 10 метров, берёт второй мяч и устремляется к линии старта, где кладет мяч рядом с первым и финиширует без мяча.

### **Мальчики и девочки 7-8 классы**

Практическое задание заключается в преодолении дистанции 3×10 метров. Участник по сигналу судьи начинает бег, преодолев первые 10 метров, выполняет поворот, обозначив касание десятиметровой линии, любой частью тела, аналогично выполняется поворот у линии старта, затем участник финиширует.

### **Требования к оцениванию практического задания**

Если участник **9-11 класса** бросает мяч за линию старта или устанавливает его до линии, к его результату прибавляется **3 секунды**. В **7-8 классах 3 секунды** прибавляются, если участник выполнил поворот не коснувшись 10 метровой отметки или линии старта.

### **Требование к организаторам**

Организаторы обязаны обеспечить безопасность финиширования участников.