

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ 7-8 класс

1. ГИМНАСТИКА

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, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1,0
2	Шагом вперед, дугами вперед руки в стороны равновесие на правой (левой) ноге (ласточка), держать, кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (с помощью рук), опустить ноги, сгибая руки и ноги – «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев	3,0
3	Кувырок вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать	1,0
4	Кувырок назад- кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх	2,0

5	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	2,0
6	Шагом одной вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») и прыжок вверх прогнувшись	1,0

ЮНОШИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Из упора присев силой стойка на голове и руках, держать, согнув ноги, опуститься в упор присев	1,5
2	Встать, шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать), выпрямиться, руки вверх	0,5
3	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот на 90 ⁰	2,0
4	Упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (с помощи рук), перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх	2,0
5	Кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямляясь, стойка руки вверх	2,0
6	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	1,0
7	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись	1,0

2. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ с элементами прикладной физической культуры

Девушки и юноши

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки, перед ним лежит баскетбольный мяч. По сигналу судьи участник берет баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке №1, обводит её с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки и далее обводит стойки №3-5. Продолжает ведение мяча правой рукой вокруг центрального баскетбольного круга, бежит к дальнему от старта кольцу и выполняет бросок по кольцу с 2-х шагов правой рукой. После броска по кольцу (попал/не попал) участник подбирает мяч и продолжает ведение к стойке №6. Переводит мяч в правую руку и между стойками 6-7 выполняет ведение правой рукой вокруг стойки №7, далее обводит стойки №8-9 дальней рукой от стойки, затем переводит мяч в левую руку и продолжает ведение левой рукой вокруг центрального баскетбольного круга, после чего движется в кольцо и выполняет бросок по кольцу с 2-х шагов левой рукой. Выполнив бросок (попал/не попал), участник бежит к противоположной

штрафной линии (баскетбольной), по правилам челночного бега поворачивает назад к другой штрафной (баскетбольной) линии. Еще раз повернув по правилам челночного бега, участник стремится к середине баскетбольной площадки на финиш.

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается на линии финиша. К основному времени участнику прибавляется штрафное время за каждое нарушение при выполнении заданий.

Нарушения:

- невыполнение элементов задания, оценивается штрафом за каждое невыполнение;
- обводка фишек, центрального круга ближней к ним рукой;
- задевание фишек;
- пробежки, проносы, двойные ведения (баскетбол);
- отсутствие переводов с руки на руку и обводка одной рукой всех фишек;
- бросок с одного шага при выполнении броска, используя двушажную технику;
- бросок с двух шагов не той рукой;
- промах при выполнении броска по кольцу;
- в челночном беге – отсутствие пересечения линий ног.

Необходимый инвентарь/оборудование:

- баскетбольный мяч – 1 шт.;
- конусы/стойки – 9 шт.

Условные обозначения

Черный контур - баскетбольная площадка

Желтый контур – волейбольная площадка



Мяч для игры в баскетбол



Ведение мяча



Стойки/конусы



Перемещение без мяча

