

**ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(2021-2022 учебный год)

Содержание конкурсных испытаний

Муниципальный этап Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 7-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика и легкая атлетика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 классы: 500 м.

Юноши 7-8 классы: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Акробатическое упражнение 7–8 класс (девушки)

И.п. – О.С.

1. Правую (левую) вперед на носок, руки в стороны – правую (левую) вперед-книзу (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать.....1,0
2. Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик») – шагом вперед, приставить правую (левую), упор присев,0,5
3. Кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны- Кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук, держать1,5 + 1,0

4. Перекат вперед в сед в группировке, обозначить – сед углом руки в стороны, держать.....1,0
5. Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать.....1,0+1,0
- 6, Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....1,0
7. Кувырок вперед - длинный кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180° - О.С.....0,5+1,0+0,5

ЮНОШИ 7-8 КЛАСС

И.П. – О.С.

1. Шагом одной и махом другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сторону1,0+1,5
2. Кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук (держать)-перекат вперед в сед согнув ноги, (обозначить) - сед углом руки в стороны (держать).....1,0+0,5
3. Поворот кругом в упор лёжа согнув руки – разгибая руки - упор лежа- толчком ног упор присев – силой согнув ноги стойка на голове (держать)- упор присев.....0,5+1,0
4. Кувырок назад в упор присев- встать и шагом вперед - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать)- выпрямляясь шаг вперед - прыжок со сменой ног («ножницы»).....1,0+1,0+0,5
- 5 Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь - приставить ногу с поворотом плечом назад.....0,5
6. кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°.....1,0+0,5