

**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 9-11 классы: 1000 м.

Юноши 9-11 классы: 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Акробатическое упражнение 9-11 класс (девушки)

И.п. – О.С.

1. Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны – правую (левую) вперед (нога не ниже горизонтального положения), держать.....1,0
2. Шагом правой (левой) - одноимённый поворот на 360°, левую (правую) вперед согнуть, в стойку руки в стороны-- Шагом одной и приставляя другую – прыжок вверх. ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны - упор присев,0,5+0,5
3. Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямится руки вверх – наклоном назад - «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев –2,0 + 1,0+ 0,5

4. Кувырок вперед- кувырок вперед прыжком-кувырок вперед в сед углом, руки в стороны (держать).....0,5 +1,0+1,0
5. выпрямляясь поворот налево (направо)кругом в упор лежа- упор присев, встать.....0,5
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 - прыжок вверх «ноги врозь» - О.С.....1,0+ 0,5

Юноши 9-11 класс

	И.п. – О.С	
1.	Кувырок вперед – прыжок вверх сгибая ноги (бедро выше горизонтали) и в темпе -кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.....	0,5 + 0,5+1,0 +1,0
2.	Фронтальное равновесие, руки в стороны, пятка выше пояса, держать— упор присев	1,0
3.	Толчком двух, ноги врозь --стойка на руках (обозначить) и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5 +1.0
4.	Наклон вперёд прогнувшись (обозначить), и силой согнувшись, ноги врозь, стойка на голове и руках (держать) –упор присев	0,5
5.	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	2,0
6.	Опускаясь на левую (правую) и поворачиваясь кругом – шаг правой (левой) - переворот вправо (влево), («колесо») с поворотом на 90° в стойку, руки в стороны, спиной к направлению движения- прыжок вверх «ноги врозь»-- О.С.	0,5 + 0,5