

**Олимпиадные задания для проведения муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

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.

7-8 КЛАССЫ

ДЕВУШКИ

И.п. – руки в стороны.

1. Мах правой (левой) вперед, руки вперед. Приставляя ногу, руки вверх (0,5 балла);

2. Шагом вперед, поворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,0 балла);

3. Поворот плечом вперед в упор присев. Кувырок вперед ноги скрестно, правой (левой) поворот кругом в упоре присев, кувырок назад в упор присев (1,5 балла);

4. Перекатом назад стойка на лопатках без опоры (держать) (1,5 балла);

5. Перекатом вперед лечь на спину, мост ноги вместе (держать) (1,5 балл);

6. Лечь на спину, руки вверх. Перекат вправо (влево) кругом, упор лежа согнув руки (1 балл);

7. Толчком двумя упор присев, поднимая левую равновесие на одной, руки в стороны (держать) (1,5 балла);

8. Приставляя ногу, старт пловца, прыжок вверх прогнувшись (0,5 балла).

ЮНОШИ

И.п. – упор присев.

1. Кувырок назад в упор лежа, толчком двумя упор присев (1,5 балла);

2. Кувырок вперед, кувырком вперед стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев (2,0 балла);

3. Стойка на голове и руках согнув ноги (1,5 балла);

4. Опуская ноги в упор стоя согнувшись (0,5 балла);

5. Поднимая левую (правую), равновесие на одной руки в стороны (держать) (1,5 балла);

6. Выпрямляясь и приставляя ногу, руки вверх, шагом вперед поворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны (2,5 балла);

7. Приставить ногу, старт пловца, прыжок руки вверх прогнувшись, руки вверх наружу (0,5 балла).

9-11 КЛАССЫ

ДЕВУШКИ

И.п. – ноги врозь, руки вверх.

1. Наклоном назад «мост» (1,5 балла);
2. Поворот налево (направо) кругом в упор присев (0,5 балла);
3. Стойка на голове и руках согнув ноги, опуская ноги упор присев (1,0 балл);
4. Встать, руки вверх. Шагом одной два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,5 балла);
5. Махом правой (левой) фронтальное равновесие с захватом (1,5 балла);
6. Приставляя ногу, поворот плечом вперед в «старт пловца» (0,5 балла);
7. Кувырок вперед прыжком в упор присев (1 балл);
8. Перекатом назад стойка на лопатках без опоры (держать) (1 балл);
9. Перекатом вперед упор присев. Прыжок вверх с поворотом 180° (0,5 балла).

ЮНОШИ

И. п. – руки в стороны.

1. Шагом одной махом другой, прыжок со сменой ног, руки в стороны. Приставляя ногу встать руки вверх (1,0 балл);
2. Шагом вперед, стойка на руках (обозначить), кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом в упоре присев, кувырок назад в упор лежа (2,5 балла);
3. Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) (2,0 балла);
4. Выпрямляя руки упор присев, встать руки вверх (0,5 балла);
5. Два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,0 балла);
6. Поворот плечом назад в «старт пловца». Кувырок вперед прыжком в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх наружу (2 балла).

БАСКЕТБОЛ

Оценка качества выполнения практического задания складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

7-8 КЛАССЫ

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

Программа испытаний.

Участник находится на штрафной линии спиной к кольцу №1. По сигналу судьи участник передвигается в защитной стойке левым боком к стойке №1, вокруг нее и далее вдоль центральной линии правым боком в защитной стойке к мячу №1. Берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой вдоль боковой линии в сторону кольца №2, выполняет остановку прыжком перед линией и делает передачу мяча от груди двумя руками в вертикальную цель. Далее бежит к мячу №2 – берет его и выполняет бросок с места. Далее бежит к мячу №3 – берет его и выполняет штрафной бросок. Затем бежит к мячу №4 – берет его и выполняет бросок с места. Затем бежит к мячу №5 – берет его и ведет по прямой к стойке №1, обводит ее правой рукой, левой рукой ведет к стойке №2, обводит ее, далее правой рукой к стойке №3, обводит ее и выполняет бросок по кольцу правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит спиной вперед в центральный круг (заступит в него двумя ногами) и далее лицом вперед бежит к мячу №6, берет его и выполняет бросок левой рукой после ведения по кольцу используя двушажную технику.

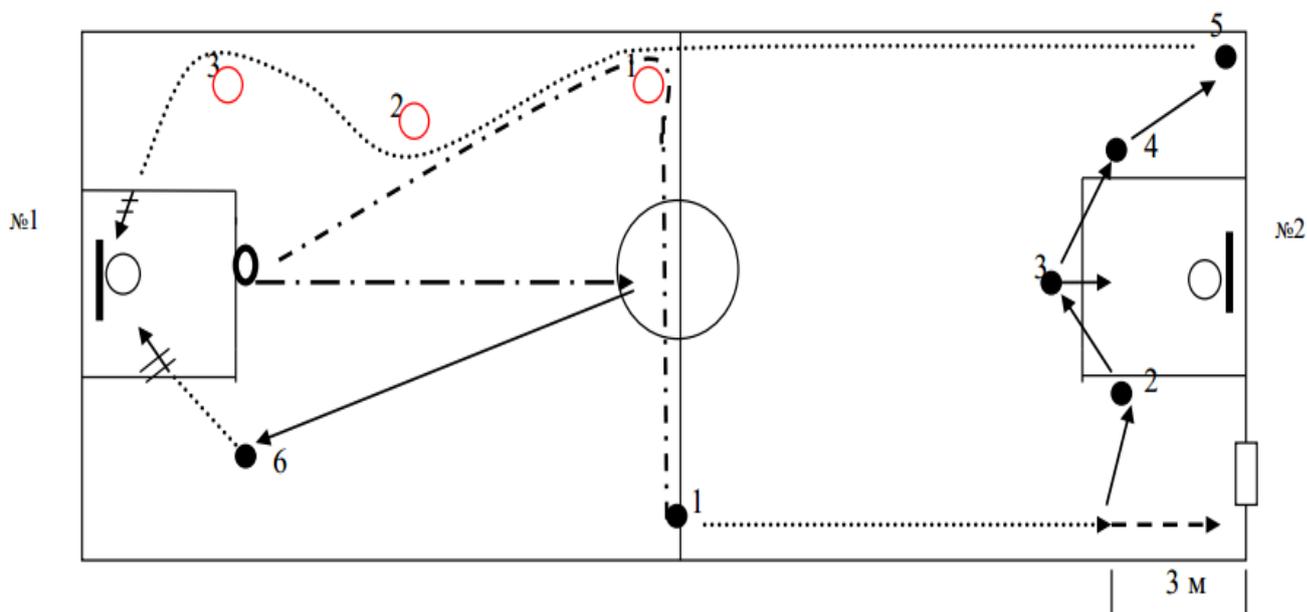
Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска.

Оценка выполнения

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадание мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.
- за перемещение не указанным способом – 10 сек.

- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.



—————→ Бег лицом вперед (обычный)

- . - . → Бег спиной вперед

- - - - - → Перемещение боком в защитной стойке

..... → Ведение мяча

- - - - - → Передача мяча

□ Вертикальная цель 1*1 м

→ Бросок с места

↗ Бросок после 2 шагов

○ - Старт

① стойка

● Мяч

9-11 КЛАССЫ

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

Программа испытаний.

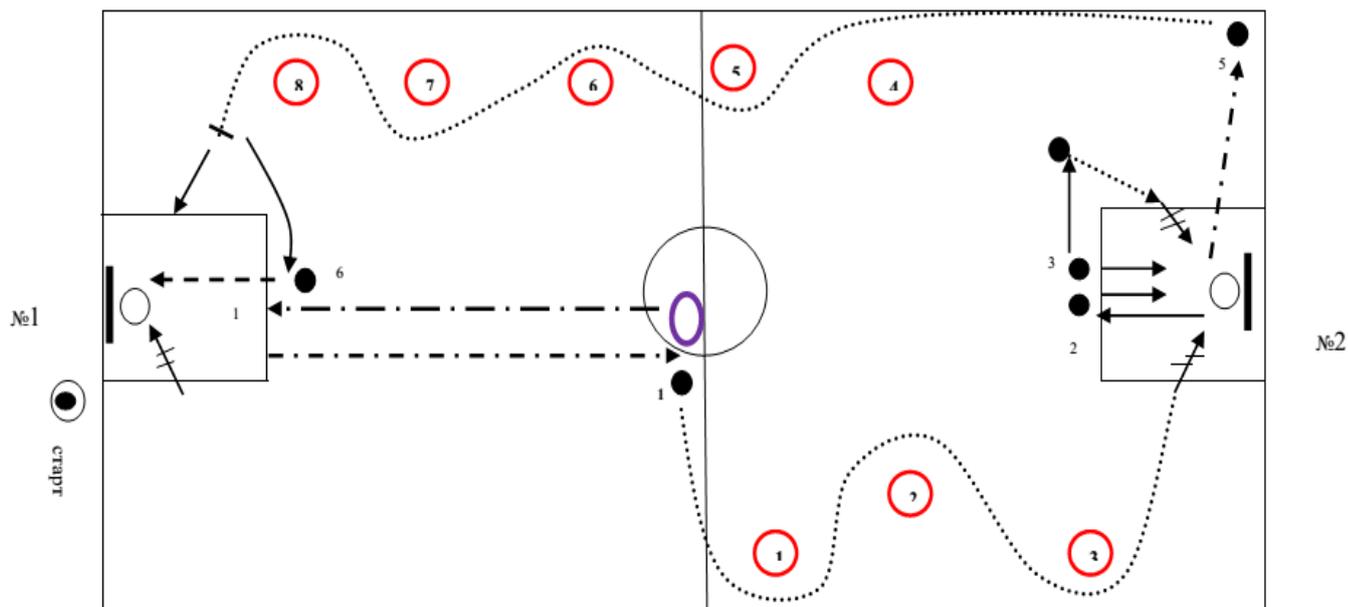
Участник находится в центре зала на центральной линии спиной к щиту №1. По сигналу бежит спиной вперед до штрафной линии, далее перемещается левым боком в защитной стойке до места старта. Затем берет мяч №1 и правой рукой обводит стойку №1, левой рукой стойку №2, правой рукой стойку №3 и выполняет бросок по кольцу 2 правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит к штрафной линии и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №2и№3. Затем бежит к мячу №4, берет его и после ведения левой рукой выполняет бросок левой рукой по кольцу используя двушажную технику.

Затем правым боком в защитной стойке перемещается к мячу №5, берет его и ведет правой рукой к стойке №4, обводит ее правой рукой, стойку №5 левой рукой и далее поочередно стойки №6,№7,№8, затем после ведения правой рукой делает остановку и выполняет трёх очковый бросок. Затем бежит к мячу№6, берет его и выполняет передачу в щит, подбирает мяч и выполняет без ведения длинную передачу одной рукой от плеча в центральный круг. После касания мяча пола секундомер выключается.

Оценка выполнения.

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадания мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.
- за перемещение не указанным способом – 10 сек.
- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.



—————▶ Бег лицом вперед (обычный)

- . - . - . ▶ Бег спиной вперед

- ▶ Перемещение в защитной стойке

.....▶ Ведение мяча

- - - - -▶ Передача мяча

————▶ Бросок с места

↗▶ Бросок после 2 шагов

○ - Старт

○ - стойка

● - Мяч