

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ  
ДЛЯ 9-11 КЛАССОВ**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

### ПРОГРАММА ДЕВУШКИ

И.п. – о.с.

№	Упражнение	Стоимость, баллы
1.	Шаг левой (правой) и одноимённый поворот на 360°, сгибая правую (левую) вперёд	0,5
2.	Шаг правой (левой) и приставляя левую (правую) прыжок на месте ноги врозь правой (левой) вперед ("разножка")	0,5
3.	Шаг левой (правой) прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 180° («козлик»)	0,5
4.	Сед назад с прямыми ногами и кувырок назад в упор присев	1,0
5.	Прыжок с поворотом на 180°	0,5
6.	Кувырок вперед в сед углом руки в стороны (держат)	1,0
7.	Лечь на спину согнуть руки и ноги, - мост (держат)	1,0
8.	Поворот кругом в упор присев	1,0
9.	Встать и шагом левой (правой) равновесие, руки вверх-наружу («ласточка») (держат)	1,0
10.	Приставить правую (левую) в стойку руки вверх - махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь	1,5
11.	Поворот в сторону движения и приставляя ногу - кувырок вперед прыжком, кувырок вперед	0,5
12.	Прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого	10

## ЮНОШИ

И.п. – о.с.

№	Упражнение	Стоимость, баллы
1.	Шаг левой (правой) влево (вправо) с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны - силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1,0
2.	Сгибая ноги, упор присев – встать, руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой («ножницы»)	0,5
3.	Два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь	1,5
4.	Приставить ногу с поворотом плечом назад	0,5
5.	Сед назад с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках	1,0
6.	Выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180 в упор присев	0,5
7.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать), лечь на спину	1,0
8.	Поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев	0,5
9.	Встать и шагом одной - равновесие, руки вверх-наружу («ласточка») (держать)	1,0
10.	Приставить ногу в стойку руки вверх - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить)	1,0
11.	Из стойки на руках кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком	0,5
12.	прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого	10

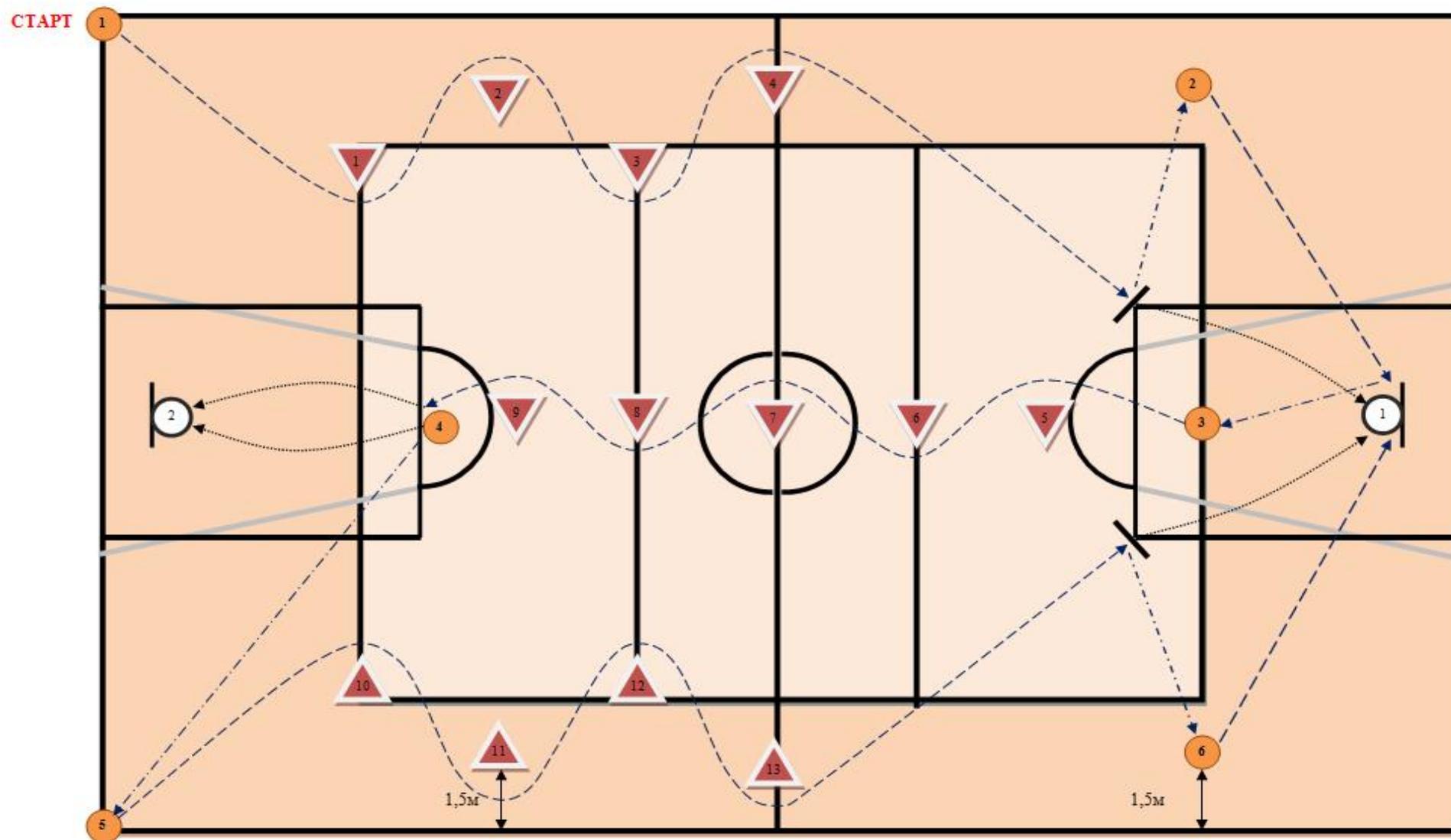
**БАСКЕТБОЛ**  
*Девушки и юноши*  
**Программа выступления**

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



## Условные обозначения



стойка



направление движения с мячом



движение без мяча



направление полета мяча



мяч баскетбольный



Линия выполнения среднего броска по кольцу

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

### Программа выступления.

Испытание состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из 8 заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей с учетом времени.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

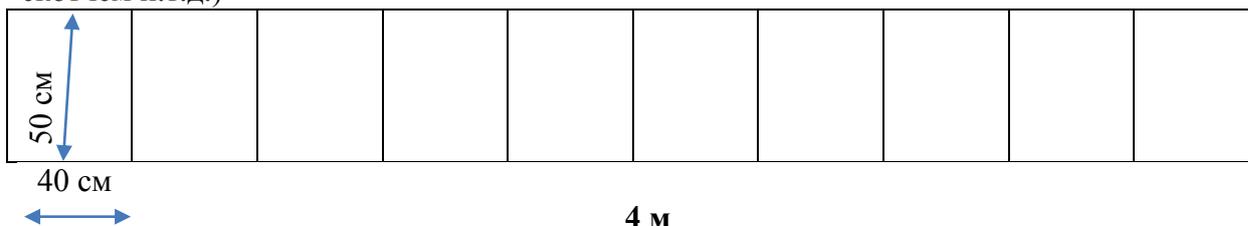
### Схема испытания «Полоса препятствий» 9-11 КЛАСС ДЕВУШКИ



**Программа испытания по прикладной физической культуре  
«Полоса препятствий»  
ДЕВУШКИ, 9-11 класс**

**ЗАДАНИЕ 1.  
«ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, НАСТУПАЯ В КАЖДЫЙ КВАДРАТ  
КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: координационная лестница. Длина 4 м, ширина 50 см, глубина каждой клетки 40 см. Лестница может быть обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)



ЗАДАНИЕ: И.П. стойка лицом к 1 клетке. По сигналу девушки выполняют прыжок на двух ногах в стойку в 1 клетке, следующий прыжок в стойку во 2 клетку и т.д. Прыжки выполняются в каждую клетку по 1 разу с обязательным приземлением в стойку в последней клетке, не наступая на линии лестницы.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей.

Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

*Ошибки:*

- пропуск клетки;
- двойной прыжок в одну клетку;
- заступ на линию лестницы;
- невыполнение задания.

**ЗАДАНИЕ 2  
«СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ НА СКАМЕЙКЕ, РУКИ  
НА ПОЛУ»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа ноги на середине скамейки, руки на полу на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью предмета или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ЗАДАНИЕ: переместиться по полу на середину скамейки, занять И.П. упор лежа и выполнить с максимальной скоростью 5 повторений упражнения.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

*Ошибки:*

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью предмета (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

### **ЗАДАНИЕ 3**

#### **«БЕГ С ВЕДЕНИЕМ ДВУХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** у дальнего края скамейки стоит корзина с 2-мя баскетбольными мячами.

**ЗАДАНИЕ:** из корзины взять 2 баскетбольных мяча и, выполняя ведение 2 мячей финишировать на линии задания №4 с двумя мячами в руках. Вести мячи можно с одновременным или поочередным отскоком двумя руками. Ритм движений условиями соревнований не оговаривается.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае потери мяча, участник мяч догоняет и продолжает упражнение с места потери. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- придерживание мяча частями тела;
- бег без ведения мячей, держа 1 или оба мяча в руках приравнивается невыполнению упражнения;
- невыполнение упражнения.

### **ЗАДАНИЕ 4**

#### **«БРОСКИ И ЛОВЛЯ 2-Х БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ ОТ СТЕНЫ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Задание 3 должно заканчиваться на линии задания №4 в 3-4 метрах от стены. Зона 4 задания обозначена линией на полу.

**ЗАДАНИЕ:** взять 2 баскетбольных мяча в руки, встать за линию на полу, поочередно (один мяч бросить – второй поймать) выполнять броски мячей в стену и ловить с отскоком от пола, перемещаясь влево-вправо, не заступая за линию старта. Выполнить 6 бросков мячей в стену (в сумме). Способ броска не оговаривается условиями соревнований. В случае потери мяча – участник мяч догоняет и продолжает выполнение упражнения. Попытка засчитывается, если мяч коснулся стены на любой высоте. Положить мячи в корзину.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения ни одного раза, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- бросок двух мячей одновременно;
- заступ за линию старта одной (двумя) ногами.

### **ЗАДАНИЕ 5.**

#### **«ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, ВРАЩАЯ СКАКАЛКУ ВПЕРЕД»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** прямая линия, гимнастическая скакалка.

**ЗАДАНИЕ:** положив мячи в корзину, взять скакалку и с максимальной скоростью пропрыгать на 2 ногах расстояние 6 м до отметки задания №6 с вращением скакалки на каждый прыжок.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. В случае невыполнения прыжков, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- прыжок без вращения скакалки;
- продвижение без вращения с распутыванием скакалки приравнивается невыполнению задания;
- разведение ног;
- неодновременное отталкивание ногами;
- невыполнение задания.

## **ЗАДАНИЕ 6. «2 КУВЫРКА ВПЕРЕД»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** конус для обозначения задания №6 и 3 гимнастических мата.  
**ЗАДАНИЕ:** положить скакалку возле конуса и выполнить с максимальной скоростью 2 кувырка вперед.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- выход за пределы матов;
- отсутствие группировки;
- невыполнение задания.

## **ЗАДАНИЕ 7. «МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** - линия броска находится в 8 м от стены, отмеченной маркером НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ С ТОЧКОЙ ФИНИША. На стене расположена мишень: квадрат размером 1м\*1 м. на высоте нижней линии 2 м от пола.

**ЗАДАНИЕ:** после кувырков переместиться к линии броска, взять 2 мяча из корзины и выполнить поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой, взять 2 мяча из корзины и выполнить два теннисных мяча левой рукой в цель.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку, в том числе непопадание в цель, прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

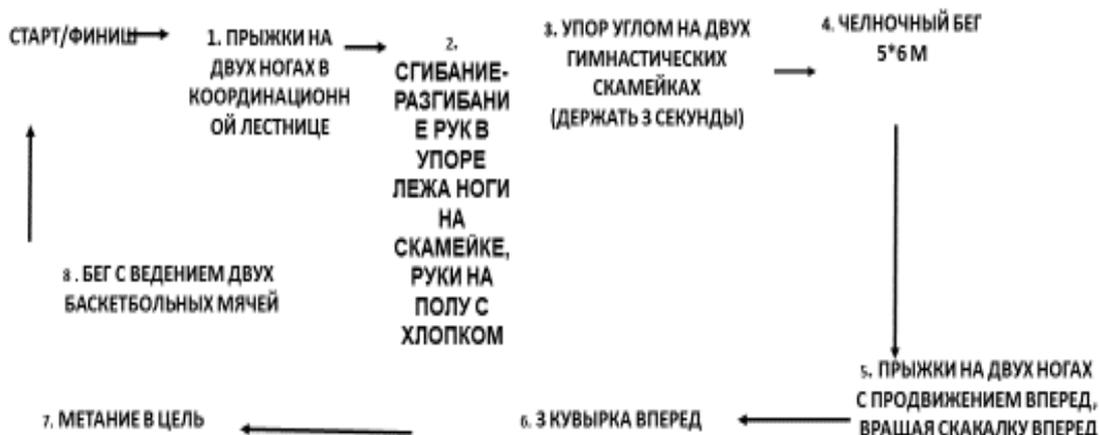
*Ошибки:*

- выход за пределы линии броска;
- броски выполнены одной рукой, попадание не засчитывается + 5 штрафных секунд за каждый бросок;
- непопадание в цель.

## **ЗАДАНИЕ 8.**

**Бег по прямой к финишу** Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

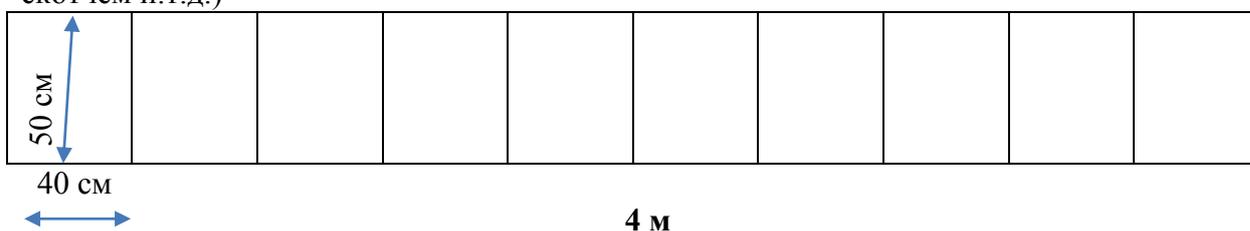
## Схема испытания «Полоса препятствий» 9-11 КЛАСС ЮНОШИ



### Программа испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий» ЮНОШИ, 9-11 класс

#### ЗАДАНИЕ 1. «ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, НАСТУПАЯ В КАЖДЫЙ КВАДРАТ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: координационная лестница. Длина 4 м, ширина 50 см, глубина каждой клетки 40 см. Лестница может быть обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)



ЗАДАНИЕ: И.П. стойка лицом к 1 клетке. По сигналу юноши выполняют прыжок на двух ногах в стойку в 1 клетке, следующий прыжок в стойку во 2 клетку и т.д. Прыжки выполняются в каждую клетку по 1 разу с обязательным приземлением в стойку в последней клетке, не наступая на линии лестницы.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей.

Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

*Ошибки:*

- пропуск клетки;
- двойной прыжок в одну клетку;
- заступ на линию лестницы;
- задание не выполнено.

## **ЗАДАНИЕ 2**

### **«СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ НА СКАМЕЙКЕ, РУКИ НА ПОЛУ С ХЛОПКОМ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** параллельно установлено 2 скамейки. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа ноги на середине скамейки, руки на полу на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо оттолкнуться от пола и хлопнуть в ладоши, приземляясь в упор лежа с одновременным сгибанием рук и переходом в упор лежа на согнутых руках и продолжить выполнение задания.

**ЗАДАНИЕ:** на середине первой скамейки выполнить с максимальной скоростью 5 повторений упражнения.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

*Ошибки:*

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- отсутствие хлопка;
- поочередное сгибание рук.

## **ЗАДАНИЕ 3**

### **«УПОР УГЛОМ НА ДВУХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ (ДЕРЖАТЬ 3 СЕКУНДЫ)»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** закончив задание №3 участник останавливается посередине двух скамеек поперек (расстояние между скамейками 50-60 см), принимает И.П. упор углом. Судья начинает отсчет после зафиксированного положения «упор углом» без движений. Фиксирует время выполнения по секундомеру, четко громко считая секунды: «1-2-3».

**ЗАДАНИЕ:** Держать упор углом 3 секунды, не опуская пятки ниже уровня верхнего края скамеек, зафиксировав неподвижное статическое положение. После счета судьи «три» - задание считается выполненным, участник перебегает к стартовой линии задания №4.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силовых способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- пятки опускаются ниже верхнего края скамеек;
- положение не фиксируется, участник раскачивается – приравнивается невыполнению задания;
- ноги согнуты в коленях;
- каждая недостающая секунда приравнивается 1 ошибке;
- невыполнение задания.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта в 1 м впереди от конца скамеек. В 6 метрах от нее по прямой, линия финиша, ограниченная конусом.

**ЗАДАНИЕ:** Участник начинает выполнение задания из положения касания рукой стартовой линии, обозначенной конусом, и последовательно пробегает пять 6-метровых отрезков. Участник каждый раз касается линии старта и финиша на противоположной стороне рукой.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. В случае невыполнения задания к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- отсутствие касания линий;
- отсутствие касаний на старте и финише;
- невыполнение задания.

#### **ЗАДАНИЕ №5 «ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД, ВРАЩАЯ СКАКАЛКУ ВПЕРЕД**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** у конуса на финишной линии задания №4 лежит гимнастическая скакалка.

**ЗАДАНИЕ:** с максимальной скоростью пропрыгать на 2 ногах (ноги вместе) расстояние 6 м до отметки задания №7 с вращением скакалки на каждый прыжок.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. В случае невыполнения прыжков, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- прыжок без вращения скакалки;
- продвижение с распутыванием скакалки приравнивается невыполнению задания;
- разведение ног;
- одновременное отталкивание ногами;
- невыполнение задания.

#### **ЗАДАНИЕ 6. «3 КУВЫРКА ВПЕРЕД»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** конус для обозначения задания №6 и 3 гимнастических мата.

**ЗАДАНИЕ:** положить скакалку возле конуса и выполнить с максимальной скоростью 3 кувырка вперед.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- выход за пределы матов;
- отсутствие группировки;
- невыполнение задания.

#### **ЗАДАНИЕ 7. «МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** - линия броска, отмеченная маркером, находится в 8 м от стены. На стене расположена мишень: квадрат размером 1м\*1 м. на высоте нижней линии 2 м от пола.

**ЗАДАНИЕ:** переместиться к линии броска взять 2 мяча из корзины и выполнить поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой, взять 2 мяча из корзины и выполнить два теннисных мяча левой рукой в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку, в том числе непопадание в цель, прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

*Ошибки:*

- выход за пределы линии броска;
- все броски выполнены одной рукой, попадание не засчитывается + 5 штрафных секунд за каждый бросок;
- непопадание в цель.

## ЗАДАНИЕ 8

### «БЕГ С ВЕДЕНИЕМ ДВУХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: у линии задания №7 в корзине лежит 2 баскетбольных мяча. Финишный квадрат 1 м\* 1 м расположен на линии старта.

ЗАДАНИЕ: взять 2 баскетбольных мяча и, выполняя ведение 2 мячей остановиться в финишном квадрате 1м\*1м с двумя мячами в руках. Вести мячи можно с одновременным или поочередным отскоком двумя руками. Ритм движений условиями соревнований не оговаривается. Секундомер останавливается в момент остановки участника в финишном квадрате 1 м\*1м с двумя мячами в руках.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае потери мяча, участник мяч догоняет и продолжает упражнение с места его потери. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

*Ошибки:*

- придерживание мяча частями тела;
- бег без ведения мячей, держа 1 или оба мяча в руках приравнивается невыполнению упражнения;
- невыполнение упражнения.