

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ 9-11 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 («держат») - 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	Шагом вперед, дугами вперед руки в стороны равновесие на правой (левой) ноге (ласточка), держать, кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (без помощи рук), опустить ноги, сгибая руки и ноги – «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев	3,0
2	Встать, махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны –	2,0

	приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	
3	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись	1,5
4	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90^0) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90^0) – шаг и, приставляя ногу, упор присев	1,0
5	Кувырок назад- кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх, прыжок вверх с поворотом на 360^0	2,5

ЮНОШИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1,5
2	Силой опускание в упор лежа – толчком ног, упор присев, встать, 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	Фронтальное равновесие нога в сторону, руки в стороны, пятка выше пояса, но ниже плеча – держать, приставить ногу	0,5
5	Шаг вперед и махом одной толчком другой стойка на руках (обозначить), и кувырок вперед в сед с наклоном вперед - держать	2,0
6	Перекат назад в стойку на лопатках, держать	0,5
7	Кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямляясь, стойка руки вверх	1,5
8	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись	1,5

2. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ с элементами прикладной физической культуры

Девушки и юноши

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к гимнастическим матам, выполняет 3 кувырка вперед в группировке. Затем бежит к баскетбольному мячу, выполняет ведение правой рукой 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. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу с 2-х шагов. После того, как участник выполнил бросок, он перемещается к лицевой линии с противоположной стороны от старта и выполняет прыжок в длину с места с 2-х ног с приземлением на две ноги за контрольной линией. Далее участник бежит по скамейке (или скамейка между ног, если не устойчивая), подбегает к барьеру/обручу и пролезает под него. После пролезания в барьер/обруч участник бежит к футбольному мячу, выполняет ведение змейкой правой/левой ногой между стойками №4-6, обводит их дальней ногой от стойки и далее ведет мяч к контрольной линии, от куда совершает удар по воротам любой ногой. Совершив удар по воротам, участник бежит к противоположной штрафной линии (баскетбольной), по правилам челночного бега поворачивает назад к ближней к воротам 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;
- невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом за каждый кувырок;
- выход за пределы дорожки из гимнастических матов;
- обводка фишек ближней к ним рукой/ ногой;
- задевание фишек, барьера/обруча;
- пробежки, проносы, двойные ведения (баскетбол);
- отсутствие переводов с руки на руку/с ноги на ногу и обводка одной рукой/ ногой всех фишек;
- заступ ногами за линию при выполнении прыжка с места;
- приземление ближе контрольной отметки (юноши 220см, девушки 180см);
- начало и окончание движения по скамейке сбоку от нее (при беге по скамейке);
- падение со скамейки (при беге по скамейке);
- бросок с одного шага при выполнении броска, используя двушажную технику;
- промах при выполнении броска по кольцу;
- промах при выполнении удара по воротам;
- заступ линии удара по воротам;
- в челночном беге – отсутствие пересечения линий ногой.

Необходимый инвентарь/оборудование:

- гимнастические маты 2 м х 1 м – 3 шт.;
- баскетбольный мяч – 1 шт.;
- футбольный мяч – 1 шт.;
- конусы/стойки – 6 шт.;
- ворота хоккейные – 1 шт. (или высокие стойки – 2 шт.);

- гимнастическая скамейка 3-4м – 1 шт. (или 2 шт. более короткие);
- барьер/обруч – 1 шт.;
- малярный скотч (для разметки контрольных линий)

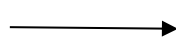
Условные обозначения

Черный контур - баскетбольная площадка

Желтый контур – волейбольная площадка



Мяч для игры в баскетбол



Ведение мяча



Мяч для игры в футбол



Перемещение без мяча



Стойки/конусы



Полет мяча

