

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 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 итог
	И. п. – основная стойка, боком по направлению движения	
1	Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку в сторону-книзу – боковая волна со сменой положения рук (0,5 балла) - присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – перекат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (0,5 балла)	1,0
2	Опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать (0,5 балла), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку	0,5
3	Шагом вперед одноименный поворот на 360 ⁰ , свободная нога	2,0

	прижата носком к колену опорной (0,5 балла) и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (0,5 балла) приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (1,0 балл)	
4	Встать, прыжком, стойка, ноги врозь, руки вверх – наклон назад, мост, держать (1,0 балл) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед в сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	3,0
5	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь (1,0+1,0 балла) – с поворотом направо (налево) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить - махом одной, толчком другой, два кувырка вперед (0,5+0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360° (0,5 балла)	3,5

ЮНОШИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Махом одной и толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) опустить в стойку на правое (левое) колено – встать, махом одной и толчком другой два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла)	2,0
2	Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу в стойку ноги врозь (1,0 балл) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, боковое равновесие, держать (1,0 балл)	2,0
3	Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) , сгибая ноги, упор присев	1,0
4	Кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать (0,5 балла) – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать (0,5 балла) – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекатом вперед, встать в стойку, руки в стороны	3,0
5	Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок	2,0

	в выпад на правую (левую) вперед (0,5 балла) – приставить правую(левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360^0 (0,5 балла)	
--	---	--

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

По программе «легкая атлетика» выполняется челночный бег 3 x 10м.

Участник стоит на линии старта, принимает положение высокого старта.

По сигналу судьи участник бежит к противоположной линии, касается ее рукой (1x10м), возвращается на линию старта, касается ее рукой (2x10м) и бежит на противоположную сторону, пробегая финишную линию (3x10).

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается на линии финиша. К основному времени участнику прибавляется штрафное время за каждое нарушение при выполнении заданий.

Нарушения:

- фальстарт;
- невыполнение элементов задания;
- отсутствие касания линии рукой.