

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2024/25 УЧЕБНОМ ГОДУ
г. Иркутск

Олимпиада по физической культуре проводится в целях выявления и развития у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганды научных знаний.

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно). Форма проведения олимпиады – *очная*. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников – *теоретико-методического* и *практического характера*, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура». Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (общей) школы, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол или флорбол), легкая атлетика (бег на выносливость, бег на короткие дистанции, прыжки, метания), прикладная физическая культура.

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ГИМНАСТИКА

(2 - по выбору)

Девушки юноши 9-11 классы.

Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

Участники

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 надеты поверх шорт, трико или «лосин».

- Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

- Использование украшений и часов не допускается.

-Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ 9-11 классы

И. п. – основная стойка.

1 – Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (**1,0 + 1,0 балл**) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (**1,0 балл**);

2 – не приставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (**1,0 балл**) – перекатом вперед прыжок с поворотом на 180° (**0,5 балла**);

3 – шагом вперед одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед (0,5 балла) – шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (**0,5 балла**) – шагом вперед кувырок в сед в группировке;

4 – сед углом (держать), руки в сторону (**1,0 балл**) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок, назад согнувшись в стойку ноги врозь (**0,5 балла**) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

ЮНОШИ 9-11 классы

И.п. - основная стойка.

1 - Правую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноименный поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 балл**)* - наклон, вперед прогнувшись и кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)- (**1,0 балл**);

2 - перекат вперед в сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держать) (**1,0 балл**) - поворот кругом в упор, лежа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног упор присев - силой стойка на голове и руках (держать) (**1,0 балл**);

3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (**0,5 балла**) - кувырок, назад согнувшись (**0,5 балла**) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 - шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (**0,5 балла**) - шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (**1,0 балл**) - кувырок вперед - встать руки вверх;

* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 1000 м – юноши и 500 м - девушки. Фиксируется время преодоления дистанции.