

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2024 - 2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс

Кемерово 2024

ГИМНАСТИКА

Необходимое оборудование

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки
(основная и дополнительная - разминочная) 14 х 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 х 2 х 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).
2. Контрольно-измерительные приспособления:
 - Рулетка 15 м – 1 шт.
 - Секундомер – 2 шт.
 - Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.
5. Степлер – 2 шт.
6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

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

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений 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 («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 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.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

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 колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник

несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с окончательной оценки участника.

ДЕВУШКИ

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**) – 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;
2. Шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, свободная нога 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**)
3. Встать, прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном 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 в вверх;
4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперёд (**0,5 балла**);
5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить – махом одной, толчком другой, кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**0,5 балла**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – опуститься в стойку на правое (левое) колено – встать, приставить правую (левую) в основную стойку – мах правой (левой) вперед **(0,5 балла)**, дугами вперед, руки вверх – два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;
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)**;
3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)**, сгибая ноги, упор присев;
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;
5. Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) вперед **(0,5 балла)** – 2-3 шага разбега, 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° **(0,5 балла)**.