

**Комплект олимпиадных заданий для проведения школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».**

Практический тур

Гимнастика

Испытания состоят из выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная оценка за выполнение упражнений – 10,0 баллов.

**5-6 КЛАССЫ
Мальчики**

Акробатическое упражнение

	И.п. - стойка ноги врозь.	Баллы
1.	Руки вверх и наклоном назад «мост» из положения стоя / из положения лёжа	3,0/2,5
2.	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держат)	1,5
3.	Перекаат вперёд в упор присев	1,5
4.	Кувырок назад в упор присев	2,0
5.	Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь	2,0

Девочки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх	2,0
2.	Опуститься в «мост» из положения стоя / из положения лёжа	3,5/3,0
3.	Лечь, стойка на лопатках	2,0
4.	Перекаат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь	2,5

7-8 КЛАССЫ
Юноши

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	3,0
2.	Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны	1,0
3.	Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держат)	3,0
4.	Опуститься в упор присев и кувырок вперед	1,0
5.	Длинный кувырок и	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0

Девушки

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад	2,0
2.	Перекат назад в стойку на лопатках (держат)	1,5
3.	Перекатом вперед лев и «мост» (держат)	2,5
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0
5.	Махом левой, упор присев и кувырок вперед	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

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 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.

9-11 КЛАССЫ

Девушки

И. п. - основная стойка.

1 - шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) - шаг вперед и приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь правой (левой) вперед ("разножка") (0,5 балла) - шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 180° («козлик») (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в упор присев (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла) - кувырок вперед в сед в группировке;

2 - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) - согнуть руки и ноги, лечь на спину - мост (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор присев;

3 - встать и шагом одной - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл) - приставить ногу в стойку руки вверх - 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 приставляя ногу - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл).

Юноши

И. п. - основная стойка.

1 - Левую (правую) на шаг в сторону с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны - силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл) - сгибая ноги, упор присев - встать и шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) - два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь (1,0 балл + 1,0 балл) - приставить ногу с поворотом плечом назад в упор присев;

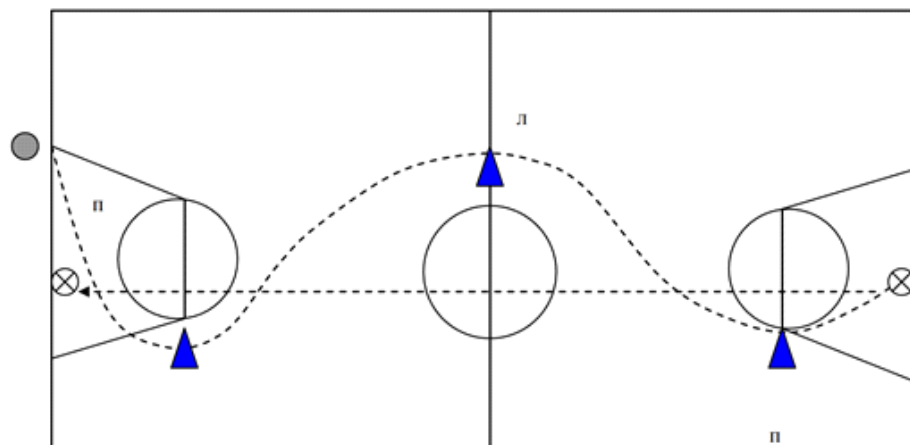
2 - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180° в упор присев (0,5 балла) - кувырок вперед в сед - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног упор присев;

3 - встать и шагом одной - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл) - приставить ногу в стойку руки вверх - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл).

Баскетбол
5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 x 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.



7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Программа выступления




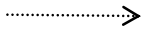




Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

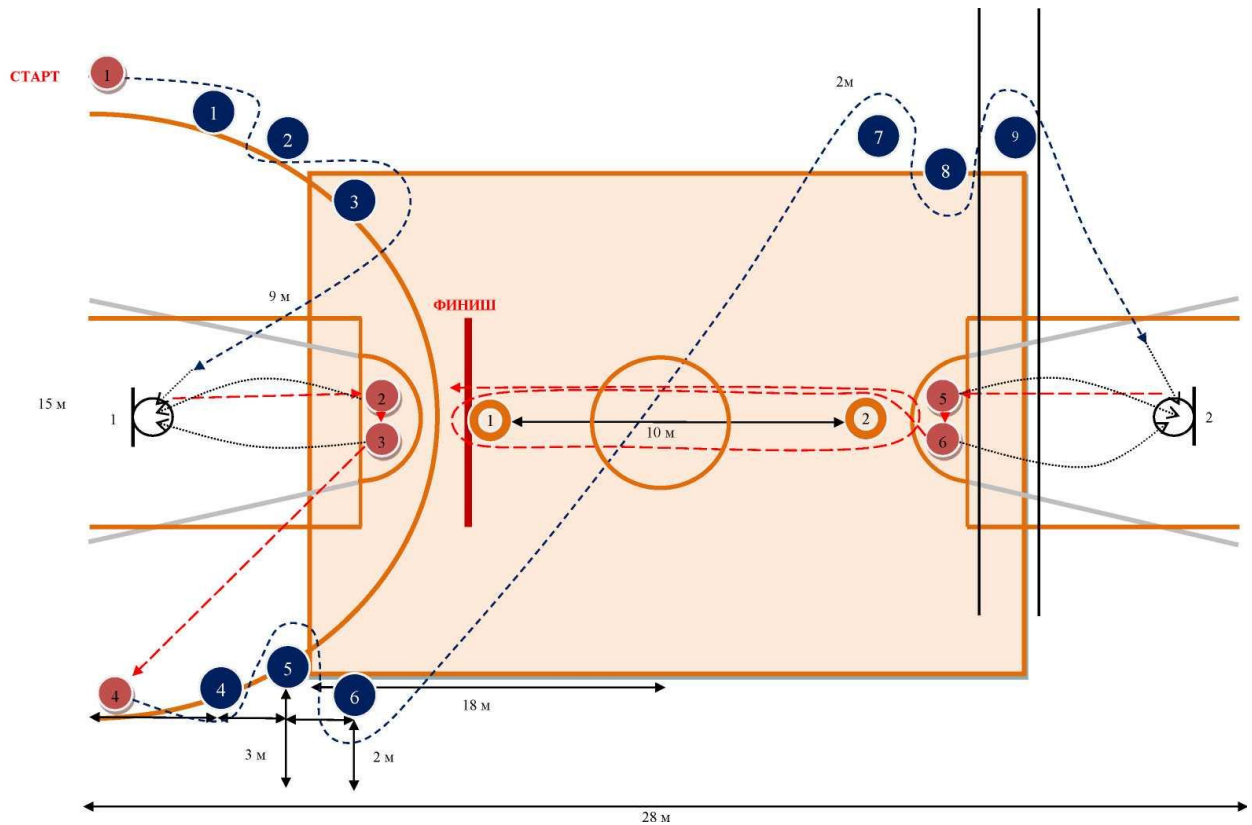
Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

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

Условные обозначения

	направление движения с мячом		движение без мяча
	стойка		полет мяча
	линии старта, финиша		направление удара мяча
	мяч баскетбольный		Фишка



Общая оценка испытаний складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо – плюс 10 с.;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой – плюс 5 с.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с.;
- необбегание фишек №1 и №2 – при выполнении челночного бега плюс по 10 с. за каждую;
- невыполнение челночного бега - плюс 20 с.;
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с.;
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с.;
- невыполнение ведения мяча между стойками №6 и №7 - плюс 20 с..

9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

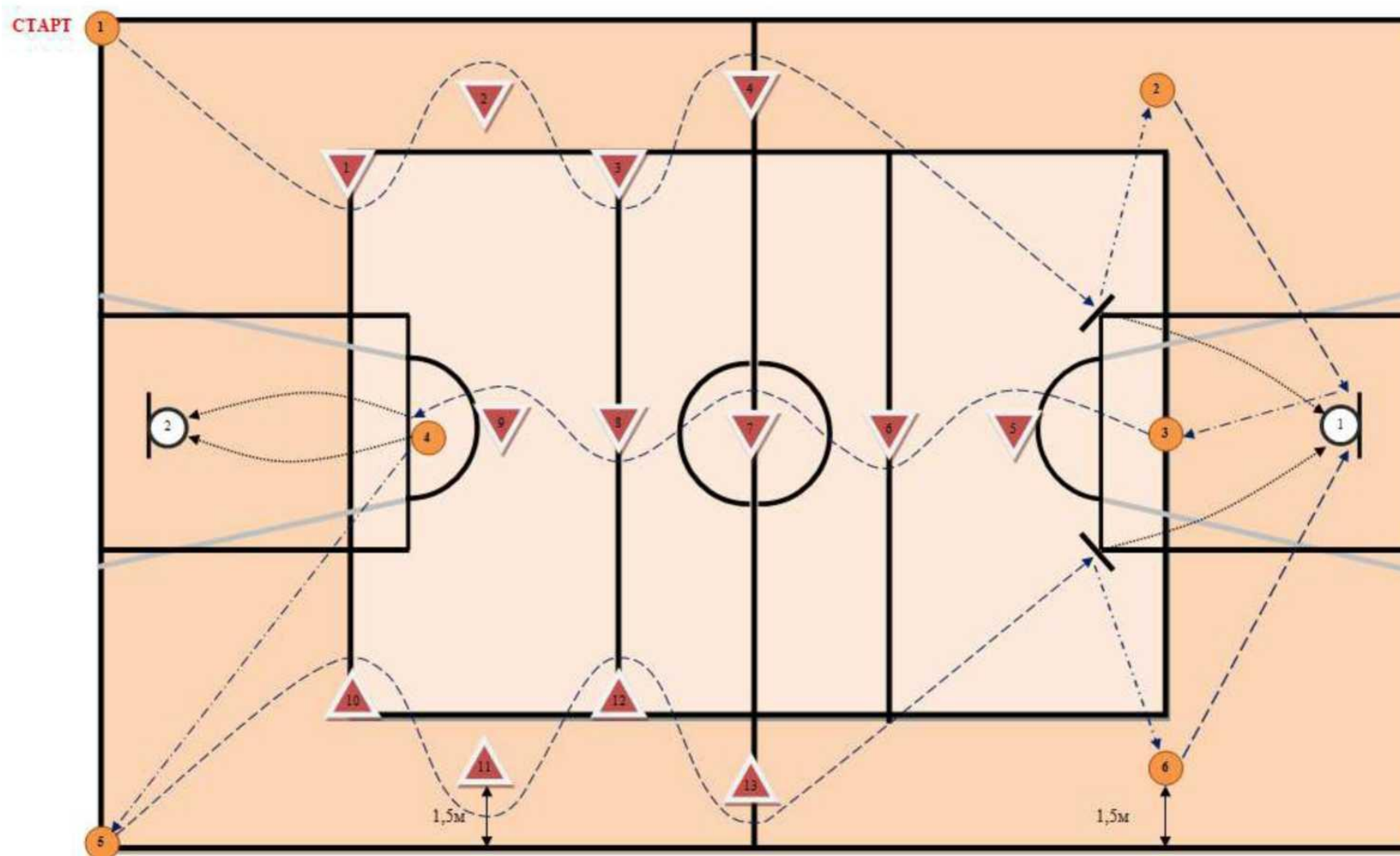
Программа выступления

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»





стойка



направление движения с мячом



движение без мяча



направление полета мяча



мяч баскетбольный



Линия выполнения среднего броска по кольцу