

## 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
<b>1.</b>	Руки вверх и наклоном назад «мост» из положения стоя / из положения лёжа	<b>3,0/2,5</b>
<b>2.</b>	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	<b>1,5</b>
<b>3.</b>	Перекаат вперёд в упор присев	<b>1,5</b>
<b>4.</b>	Кувырок назад в упор присев	<b>2,0</b>
<b>5.</b>	Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь	<b>2,0</b>

#### Девочки

#### Акробатическое упражнение

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

### 7-8 КЛАССЫ Юноши

#### Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
<b>1.</b>	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	<b>3,0</b>

2.	Наклон вперёд 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 вперёд	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.	Перекаат назад в стойку на лопатках (держат)	1,5
3.	Перекаатом вперёд лечь и «мост» (держат)	2,5
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0
5.	Махом левой, упор присев и кувырок вперёд	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0

### 9-11 КЛАССЫ

#### Юноши

#### Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	2-3 шага – кувырок вперёд прыжком	2,0
2.	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
3.	Силой стойка на голове и руках	2,5
4.	Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
5.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону	3,0

### Девушки

#### Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном	1,0
2.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0
3.	Перекаатом назад, стойка на лопатках	1,0
4.	Перекаатом вперёд лечь и «мост»	2,0
5.	Поворот в упор присев	1,5
6.	Встать в равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев, встать в о.с.	2,5

**Баскетбол**  
**5-6 КЛАССЫ**

**Мальчики, Девочки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

**7-8 КЛАССЫ**

**Юноши, Девушки**

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.

**9-11 КЛАССЫ**

**Юноши, Девушки**

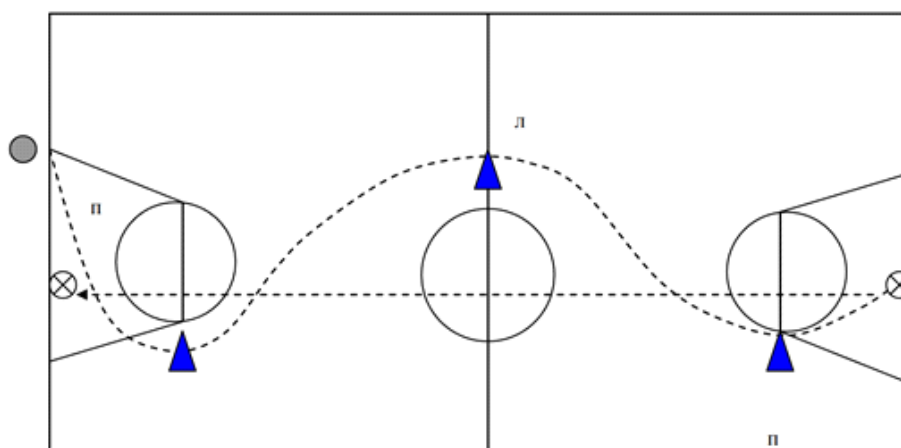
Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону – ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим

путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2-х невыполненных дополнительных попыток прибавляется дополнительно 10 сек.. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки прибавляется дополнительно 30 сек..

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой» участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно за каждое нарушение по 2 сек.



## **Легкая атлетика**

Испытания в данном виде спорта могут проводиться в различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) – на усмотрение предметно-методической комиссии школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников.

### **5-6 КЛАССЫ**

#### **Мальчики, Девочки**

Бег 500 метров

### **7-8 КЛАССЫ**

#### **Юноши**

Бег 1000 метров

#### **Девушки**

Бег 500 метров

### **9-11 КЛАССЫ**

#### **Юноши**

Бег 1000 метров

#### **Девушки**

Бег 500 метров