

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ. 2014–2015 г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. МОСКВА. 9–11 КЛАССЫ**

**Практический тур  
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

№пп	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Прыжки на одной ноге	Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша. Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Нogu при прохождении дистанции менять нельзя.	Разметка	Оценивается время выполнения упражнения в секундах
2.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.	Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола.	Гимнастическое бревно	Оценивается скорость прохождения. За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется 0,1 сек.
3.	Челночный бег 10 м х 3	Передвижения выполняются сирого от линии до линии/	Разметка	Если участник не добежит до линии разметки более, чем на 1 шаг, то к фактическому времени прибавляется 0,1 сек.
4.	Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения сидя ноги врозь. Выполняется 3 попытки.	Вес набивного мяча 3 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 40 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.	Набивной мяч 3 кг – 3 шт. Разметка линии броска и цели. Можно использовать в качестве цели гимнастический обруч.	Оценивается время выполнения упражнения. Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 1,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (Девушки)	Девушки – 15 раз,	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения.
6.	Подтягивание на перекладине	Юноши – 10 раз	Перекладина	Оценивается время выполнения упражнения.
7.	Вертикальное (поочередное) лазание с руками и ногами вверх с последующим горизонтальным лазанием (в сторону, переступанием рук и ног) и вертикальное (поочередное) лазание	Для выполнения упражнения необходимы три гимнастические стенки высотой 2,5 м, расположенные рядом на одной стене. Участник поднимается вверх с помощью рук и ног. Высшей точкой подъёма считается положение, когда обе руки	Гимнастические стенки – 3 шт. Высота 2,5 м, прикреплённые рядом к одной стенке. Маты – 3 шт. (для страховки)	Оценивается время выполнения упражнения. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя.

	с руками и ногами вниз.	находятся на 3-й рейке сверху. Затем на этой высоте выполняется перемещение в сторону до крайней 3-й гимнастической стенки, и участник спускается вниз с руками и ногами. Окончанием лазания вниз является положение – двумя ногами встать на нижнюю рейку.		
--	-------------------------	---	--	--

### Методика оценки результатов.

1. Результатом является фактическое время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 5 секунд.
3. Все участники ранжируются по местам.

## ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Юноши

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – о. с.	
2.	2–3 шага приставить ногу («старт пловца») – кувырок вперёд прыжком	2
3.	Кувырок вперёд в упор присев	1
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат)	3
5.	Перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор стоя, согнувшись	1
6.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой переворот в сторону	3

### Девушки

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – о. с.	
2.	«Старт пловца» – кувырок вперёд в сед с наклоном	1
3.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках	1
5.	Перекатом вперед лечь, и «мост»	2
6.	Поворот в упор присев	1
7.	Встать в равновесие на одной, выпад вперед – и кувырок вперед в упор присев, встать в о.с.	3

### Методика оценки результатов.

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.
3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.  
Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

## БАСКЕТБОЛ

### Юноши и девушки

#### 1. Описание упражнения:

- Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
- После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).
- Выполнение трёх бросков со штрафной линии (три мяча располагаются на линии).
- Подбор и возвращение к линии старта с ведением баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга.

#### 2. Оценка выполнения упражнения:

- Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
- За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек.
- За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 3 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

#### 3. Оборудование:

- Баскетбольная площадка с разметкой
- Четыре баскетбольных мяча
- Секундомер
- Стойки