

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

2019

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

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 («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 05 секунд**.

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (**1,0 балл**) и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (**1,0 балл**) - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх;

2 – два переворота в сторону (колеса) слитно (**0,5+0,5 балла**) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) в упор присев;

3 – кувырок назад (**0,5 балла**) - кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку (**1,0 балл**);

4 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев;

5 – отставляя правую (левую), широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**0,5 балла**) – перекат вперед в упор присев;

6 – кувырок вперед (**0,5 балла**) и кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – полуприсед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (**1,0 балл**);

2 – наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) – опуститься в упор присев;

3 – встать, руки вверх, шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед в сед (**1,0 балл + 0,5 балла**) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (**0,5 балла**) – перекат назад в группировке и перекатом вперед в группировке, встать в основную стойку;

4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**) - приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (**0,5 балла**) – приставить правую (левую) в упор присев;

5 – кувырок назад (**0,5 балла**) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (**1,0 балл**) в стойку на ногах;

6 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») - кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

Девушки и юноши

Баскетбол. Участник находится на старте на средней линии баскетбольной площадки лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой (правой) рукой к стойке №1, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки, переводит мяч в правую (левую) руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой (левой) стороны дальней (правой или левой) рукой от стойки, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки. Далее, участник ведет мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу с любой дистанции любым способом.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №10, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №11 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Футбол. Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга и ведет

мяч к стойке №1, обводит ее с правой (левой) стороны и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №1 любой ногой, любым способом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам, участник перемещается к мячу №2, находящемуся в зоне удара №2, и выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №2.

Выполнив удар мячом №2 по воротам левой ногой, участник перемещается к мячу №3 и выполняет ведение мяча к стойке №2, которую обводит с правой стороны, затем последовательно обводит стойку №3 – с левой стороны, стойку №4 – с правой стороны и стойку №1 – с правой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с правой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №1.

Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №4, находящемуся в зоне удара №3, и выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №3.

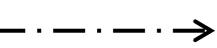
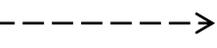
Выполнив удар мячом №4 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №5 и выполняет ведение мяча к стойке №5, которую обводит с левой стороны, затем последовательно обводит стойку №6 – с правой стороны, стойку №7 – с левой стороны и стойку №1 – с левой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с левой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №1.

После выполнения удара мячом №5 по воротам левой ногой из зоны удара №1, конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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

Условные обозначения

	Стойка для баскетбола
	Стойка для футбола
	Баскетбольный мяч
	Футбольный мяч
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона удара
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Линия дополнительной разметки

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции 3км девушки и 5км юноши свободным стилем.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством председателя,
доктора педагогических наук, профессора
Н. Н. Чеснокова**