

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ
(ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ)**

12 октября 2020 г.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика (акробатика)

1. Регламент испытания

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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 стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов **не менее 2 секунд**. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**.

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**.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3. Судейская бригада

Для руководства испытаниями назначается судейское жюри в составе не менее 3 человек.

4. Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12 метров** в длину и **1,5 метра** в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5 метров**, полностью свободная от посторонних предметов.

Девочки 5-6 класс

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,5
2.	Выпад правой (левой) вперед и кувырок вперед в упор присев (обозначить)	1,0
3.	Кувырок назад в упор присев	1,5
4.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
5.	Перекат вперед в сед в группировке (обозначить)	0,5
6.	Лечь на спину – согнуть руки и ноги – мост (держать) - поворот направо	1,5
7.	Встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°)	1,0
8.	Кувырок вперед-прыжок вверх прогнувшись	1,0 + 1,0
	Итого	10,0 баллов

Мальчики 5-6 класс

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	1. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,5
2.	Выпад правой (левой) вперед и кувырок вперед в упор присев (обозначить).	1,0
3.	Кувырок назад в упор присев	1,5
4.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
5.	Встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°)	1,0
6.	Кувырок вперед	1,0
7.	Кувырок вперед-прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 1,5
	Итого	10,0 баллов

Девочки 7-8 класс

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать - выпрямиться, приставить ногу.....	1,0
2.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – махом вперед по ходу движения поворот кругом в основную стойку.....	2,0
3.	Кувырок вперед в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
4.	Сед с наклоном вперед и перекат назад в стойку на лопатках (держать) – перекал вперед в упор присев.....	1,0
5.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки в стороны.....	1,0
6.	Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	2,0

7.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	2,0
	Итого	10,0 баллов

Мальчики 7-8 класс

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом вперед – равновесие руки в стороны («ласточка»), держать – выпрямиться, приставить ногу.....	1,0
2	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180	1,0
3	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх.....	1,0
4	Стойка ноги врозь - силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) - опуститься силой в упор лежа – упор присев – встать, руки вверх.....	2,0
5	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – ... махом вперед по ходу движения поворот кругом в основную стойку.....	2,0
6	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх прогнувшись.....	1,5
7	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360°.....	1,5
	Итого	10,0 баллов

Девушки 9-11 класс

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.П.- основная стойка.	
1	Дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие (держать) - выпад левой (правой) вперед, кувырок вперед, встать руки вверх	1,0+0,5
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу, повернуться спиной к направлению движения	1,0+1,0
3	Два шага вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,5
4	Шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад «мост» (держать) - поворот кругом в упор присев	1,0+0,5
5	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
6	Перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
7	Сед наклоном вперед, кувырок назад, кувырок назад, в упор, стоя согнувшись – выпрямиться	0,5+0,5
8	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 °	1,0+1,0
	ИТОГО	10,0 баллов

Юноши 9-11 класс

	И.П.- основная стойка.	
1	Шагом вперед, руки в стороны равновесие (держать), приставить ногу	1,0
2	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, наклон прогнувшись, (обозначить)	1,0 + 1,0
3	Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1,0
4	Опуститься силой в упор лежа – поворот кругом в упор лежа сзади	1,0
5	Сед с наклоном вперед (обозначить) и кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180 °, руки вверх	1,0
6	Махом одной и толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу, поворот направо (налево) спиной к направлению движения	1,0
7	Кувырок вперед, прыжок вверх ноги врозь	1,0
8	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 °	1,0+1,0
	ИТОГО	10,0 баллов

Спортивные игры «БАСКЕТБОЛ»

Практические задания по баскетболу должны выполняться на площадке спортивного зала размером не менее 12х24 метра в соответствии со стандартной разметкой зала. В случае невыполнения данного требования, результаты будут аннулированы.

Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений не допускается.

2. Порядок выступления

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3. Оборудование

- 3.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
- 3.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Мальчики и девочки 5-6 классы

Программа испытаний

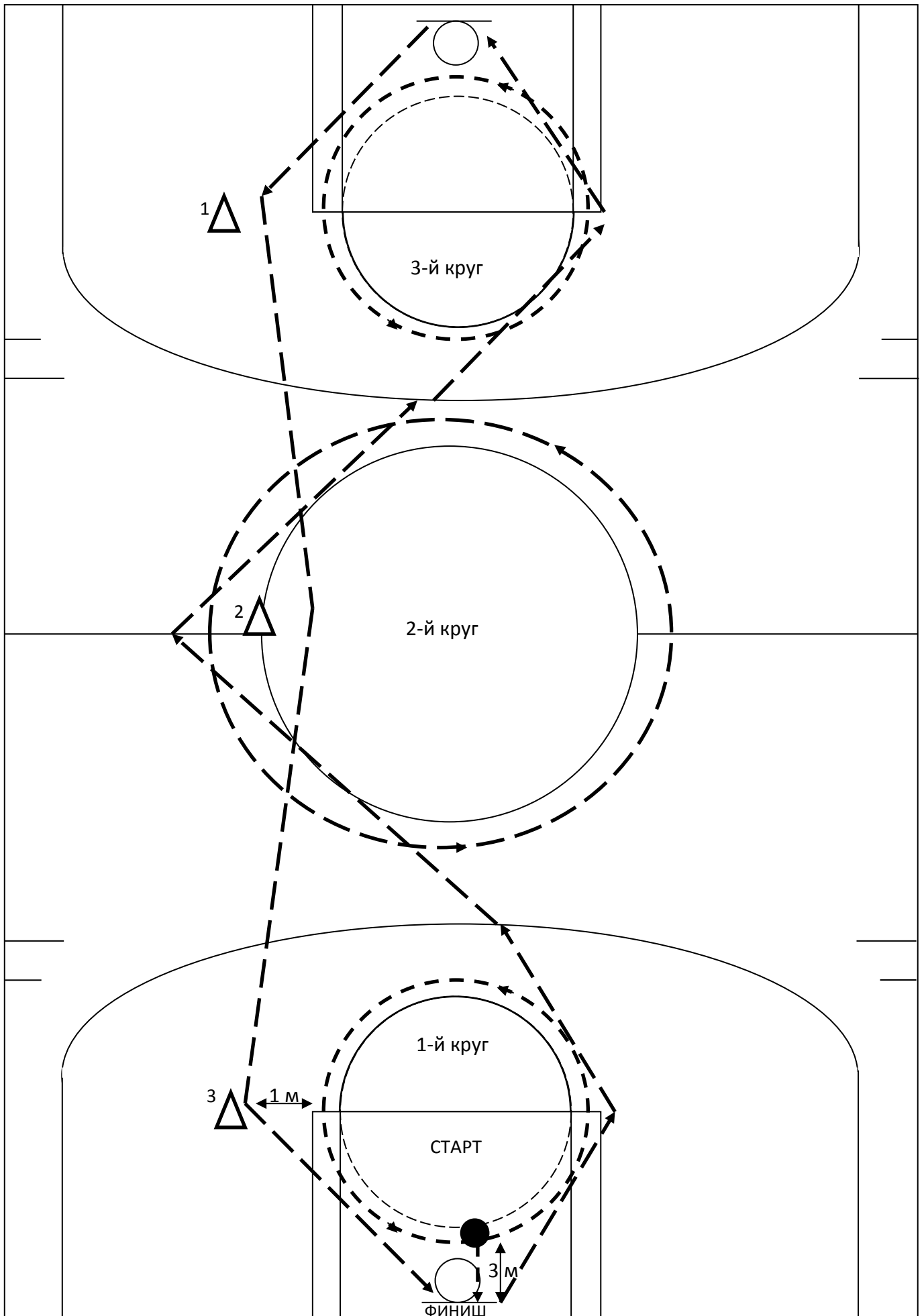
Фишки № 1,3 располагаются на расстоянии 1 метра от штрафной линии. Фишка № 2 –на пересечении центральной линии и центрального круга. Участник находится на старте на расстоянии 3 метра с левой стороны баскетбольного щита, мяч находится на полу.

По сигналу участник берёт мяч и выполняет передачу двумя руками от груди в левую часть баскетбольного щита и ловлю мяча двумя руками, после этого выполняет ведение правой рукой к первому кругу и двигается с ведением мяча правой рукой вокруг первого круга против часовой стрелки. Далее переходит на ведение мяча левой рукой ко второму кругу и выполняет ведение левой рукой вокруг второго круга по часовой стрелке. После этого переходит на ведение правой рукой примерно после прохождения фишки № 2 и двигается к третьему кругу, выполняет обводку третьего круга правой рукой против часовой стрелки. Двигается с ведением к щиту № 2, выполняет остановку на две ноги прыжком и выполняет бросок двумя руками от груди с места в кольцо с отскоком от щита. Подбирает мяч и начинает ведение правой рукой к фишке № 1, обводит фишку № 1 с правой стороны и начинает ведение правой рукой к фишке № 2, обводит фишку № 2 с левой стороны и переходит на ведение правой рукой. Двигается с ведением к фишке № 3, обводит с левой стороны, двигается к щиту № 1, выполняет остановку на две ноги и бросок с места двумя руками от груди из-под щита в кольца.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину. В случае непопадания в корзину мяча участник имеет право выполнить две дополнительные попытки, только после них осуществляется остановка времени.

Оценка исполнения

1. Неправильное ведение, ошибка при ведении – штраф 1 секунда.
2. Непопадание в кольцо № 2 – штраф 3 секунды.
3. Непопадание в кольцо № 1 – штраф 3 секунды.
4. Ведение не той рукой, бег с мячом (пробежка), касание фишки – штраф 1 секунда.
5. Невыполнение дополнительных попыток, незавершение упражнения, уход с площадки – штраф 5 секунд.



Мальчики и девочки 7-8 классы

Программа испытаний

Фишки № 1,3,4,6, располагаются на расстоянии трёх метров от штрафной линии. Фишки № 2,5 – в одном метре от пересечения центральной линии и центрального круга. Мяч № 1 лежит на полу штрафной линии. Мяч № 2 –на пересечении лицевой линии и трапеции с правой стороны. Участник находится на линии старта.

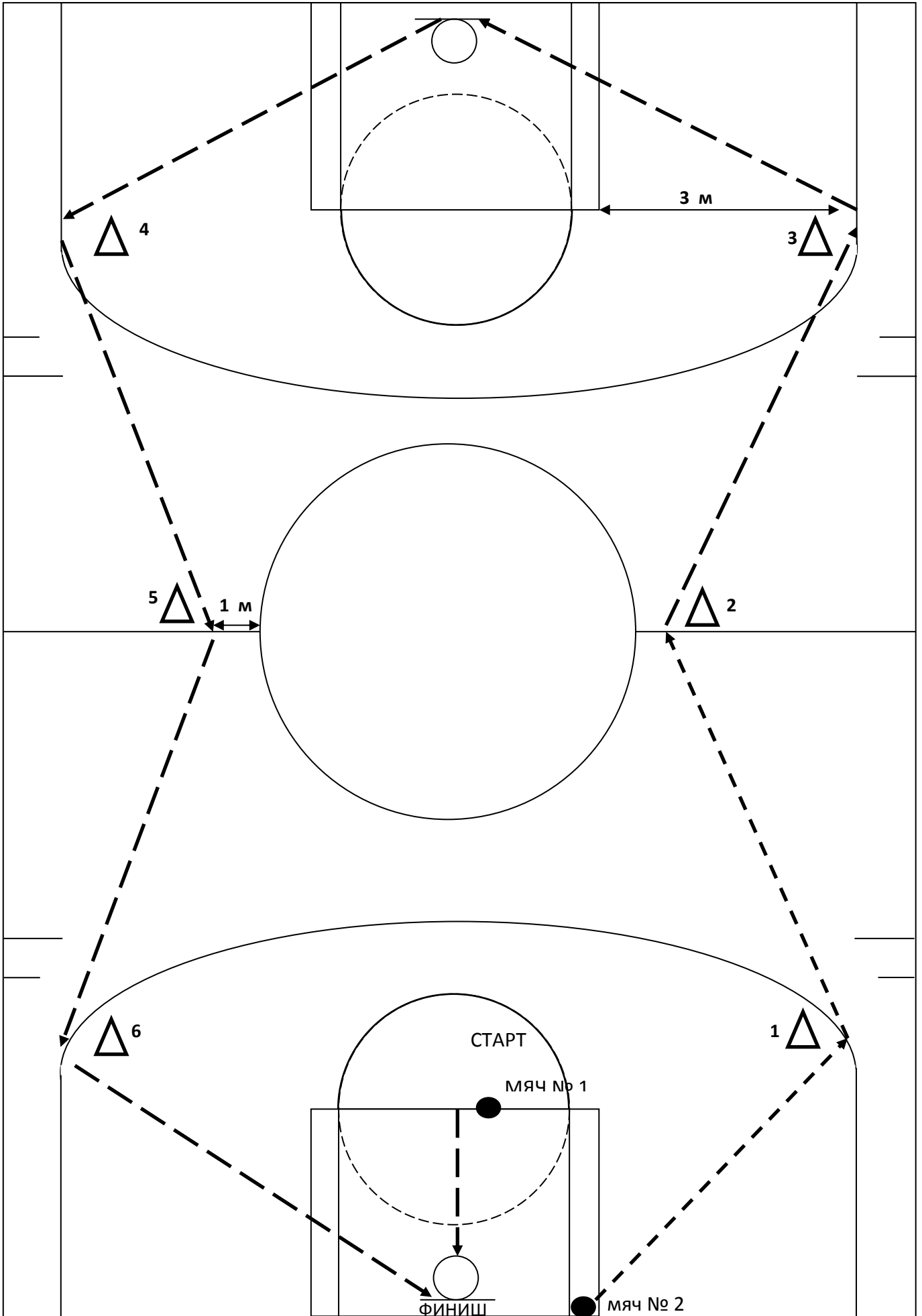
По сигналу участник выполняет штрафной бросок мячом № 1. Затем берёт мяч № 2, осуществляя ведение правой рукой к фишке № 1, обводит с правой стороны правой рукой и переходит на ведение левой рукой, двигается к фишке № 2, обводит её с левой стороны и переходит на ведение правой рукой, двигается к фишке № 3, обводит её с правой стороны правой рукой, выполняет ведение в сторону щита № 2 и осуществляет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, выполняет ведение правой рукой к фишке № 1, обводит её с правой стороны правой рукой и переходит на ведение левой рукой к фишке № 5, обводит её с левой стороны и переходит на ведение правой рукой, двигаясь к фишке № 6, обводит её с левой стороны, двигается к щиту № 1 и осуществляет бросок в корзину после двух шагов.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину, выполненный после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину, участник имеет право выполнить две дополнительные попытки, только после них осуществляется остановка времени.

Оценка исполнения

1. Неправильное ведение, пронос мяча, ошибки при ведении, ведение не той рукой, бег с мячом (пробежки), касание или необбегание фишки – штраф 1 секунда.
2. Непопадание в кольцо № 2 – штраф 3 секунды.
3. Непопадание в кольцо № 1 – штраф 3 секунды.
4. Невыполнение дополнительной попытки, не завершение упражнения, уход с площадки – штраф 5 секунд.

ЩИТ № 2

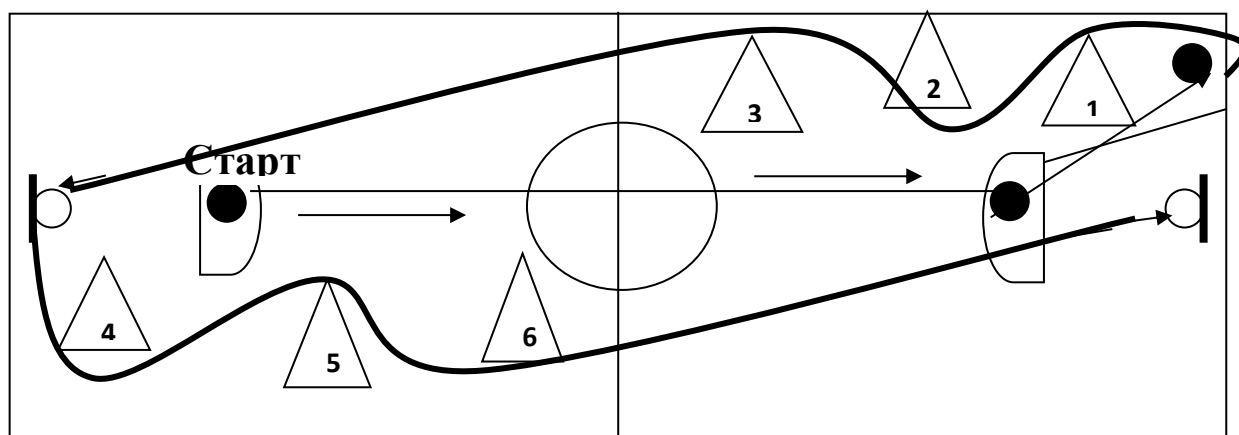


ЩИТ № 1

Юноши и девушки 9-11 классы

Программа испытаний:

Необходимо подготовить 3 баскетбольных мяча. Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра – левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает упражнение или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания добавляется по 10 сек. за каждый несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.