

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ
(ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ)**

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	Опустить 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

Прикладная физическая культура «Полоса препятствий»

Регламент испытания

1. Участники

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

2. Условия выполнения

**Для выполнения данного испытания обязательным условием является наличие спортивного зала размером 24x12метра
Все снаряды и ориентиры должны располагаться не более 1 метра от всех стен спортзала.**

3. Порядок выступления

Испытания состоят из преодоления комплексной полосы препятствий с учетом времени, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.

Участник стартует с линии старта, и последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения броска мяча в кольцо, используя двушажную технику. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину (в случае непопадания участник не имеет право на дополнительный бросок и на дополнительные попытки).

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

Мальчики и девочки 5-6 классы

Программа испытаний

ЗАДАНИЕ 1. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов (3 мата)

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд два кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается (каждый кувырок) + 5сек.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5сек.
3. Невыполнение задания +30сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высота 50 см и длиной 5 м с размеченными линиями. Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки + 5сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки + 5сек.

3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) + 5сек.
4. Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: мальчики – 185 см; девочки – 165см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий + 5сек.
2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела + 5сек.
3. Невыполнение задания +30сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики-185 см, девочки-165 см – **минус 10сек.**

ЗАДАНИЕ 4. «Проползание по-пластунски»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 барьеров высотой от 45-50 см. Расстояние между барьерами 50см.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание под барьерами.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Участник задел барьеры или сбил их + 5сек. (за каждый барьер)
2. Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Ведение – бросок по кольцу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, щит.

ЗАДАНИЕ: участник берёт баскетбольный мяч, который лежит на площадке на расстоянии 1 метр от боковой линии. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, затем выполняет бросок мяча произвольным способом (остановка или после двух шагов в движении)

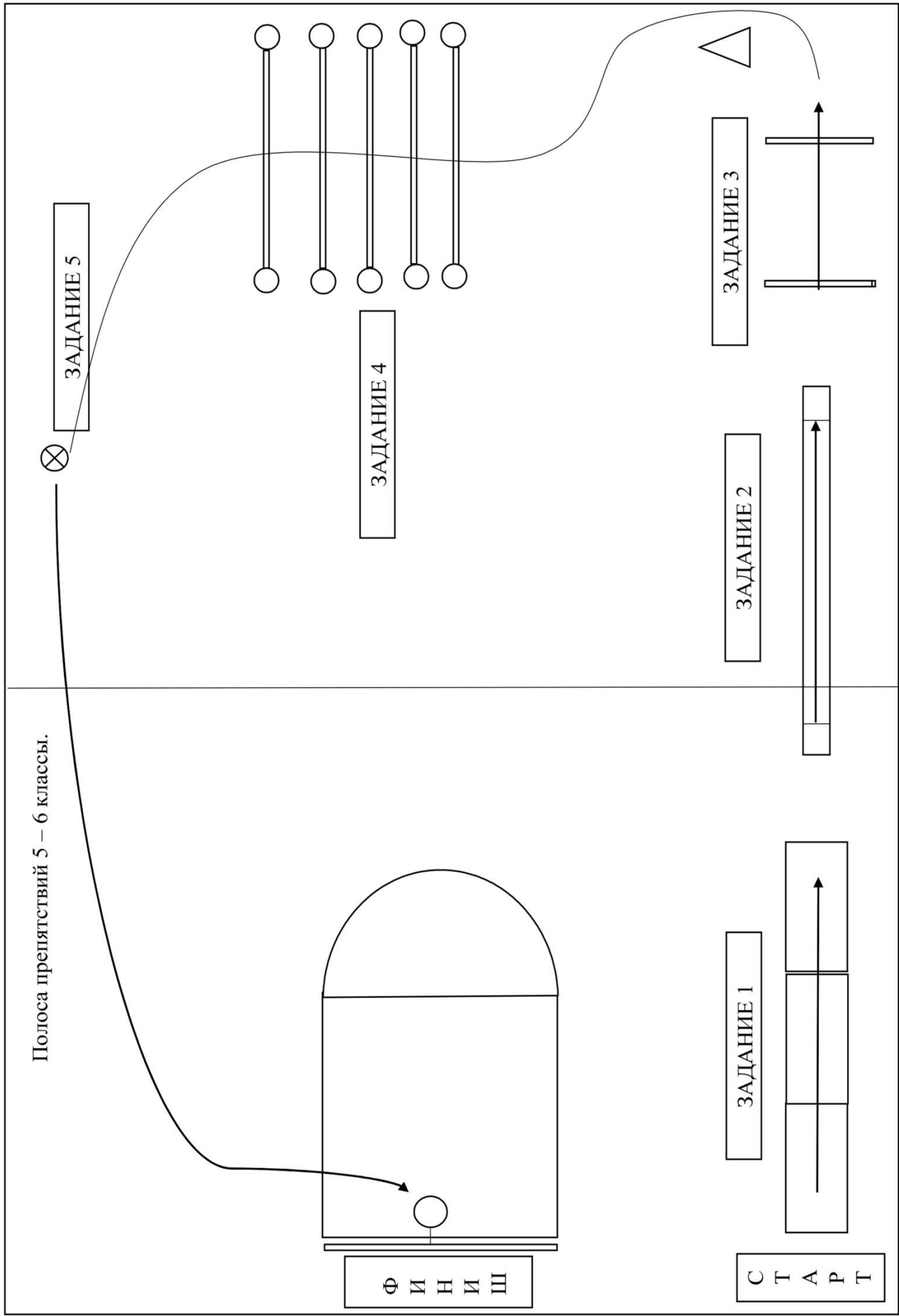
ОЦЕНИВАЕТСЯ: умение ведения мяча, правильность выполнения двух шагов, точность броска.

ШТРАФ:

1. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча + 1 сек.
2. За непопадание в кольцо + 3 сек.
3. Невыполнение задания + 30сек.

ФИНИШ.

Полоса препятствий 5 – 6 классы.



Мальчики и девочки 7-8 классы

Программа испытаний

ЗАДАНИЕ 1. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов (3 мата).

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

- 1.Невыполнение одного из кувырков оценивается (каждый кувырок) + 5сек.
- 2.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5сек.
- 3.Невыполнение задания +30сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высота 50 см и длиной 5 м с размеченными линиями. Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФ:

- 1.Начало движения по бревну после первой отметки + 5сек.
- 2.Окончание движения по бревну до второй отметки + 5сек.
- 3.Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) + 5сек.
- 4.Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 200 см; девушки – 175см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

- 1.Приземление ближе указанных линий + 5сек.
- 2.Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела + 5сек.
- 3.Невыполнение задания +30сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики-200 см, девочки-175 см – **минус 10сек.**

ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 барьеров высотой от 45 – 50 см. Расстояние между барьерами 50см.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков подряд через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

- 1.Участник не выполнил один или несколько прыжков +5 сек. (за каждый прыжок)
- 2.Участник прыгнул неуказанным способом +5сек. (за каждый прыжок)
- 3.Участник задел барьеры во время прыжка + 5сек. (за каждый барьер)

4.Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Ведение – бросок по кольцу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, щит.

ЗАДАНИЕ: участник берёт баскетбольный мяч, который лежит на площадке на расстоянии 1 метр от боковой линии. Выполняет ведение мяча «змейкой» между тремя фишками. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Фишка обводится дальней рукой. Первая и третья обводится правой рукой, вторая левой, затем после двух шагов выполняет бросок по корзине из под щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: умение ведения мяча, правильность выполнения двух шагов, точность броска.

ШТАФ:

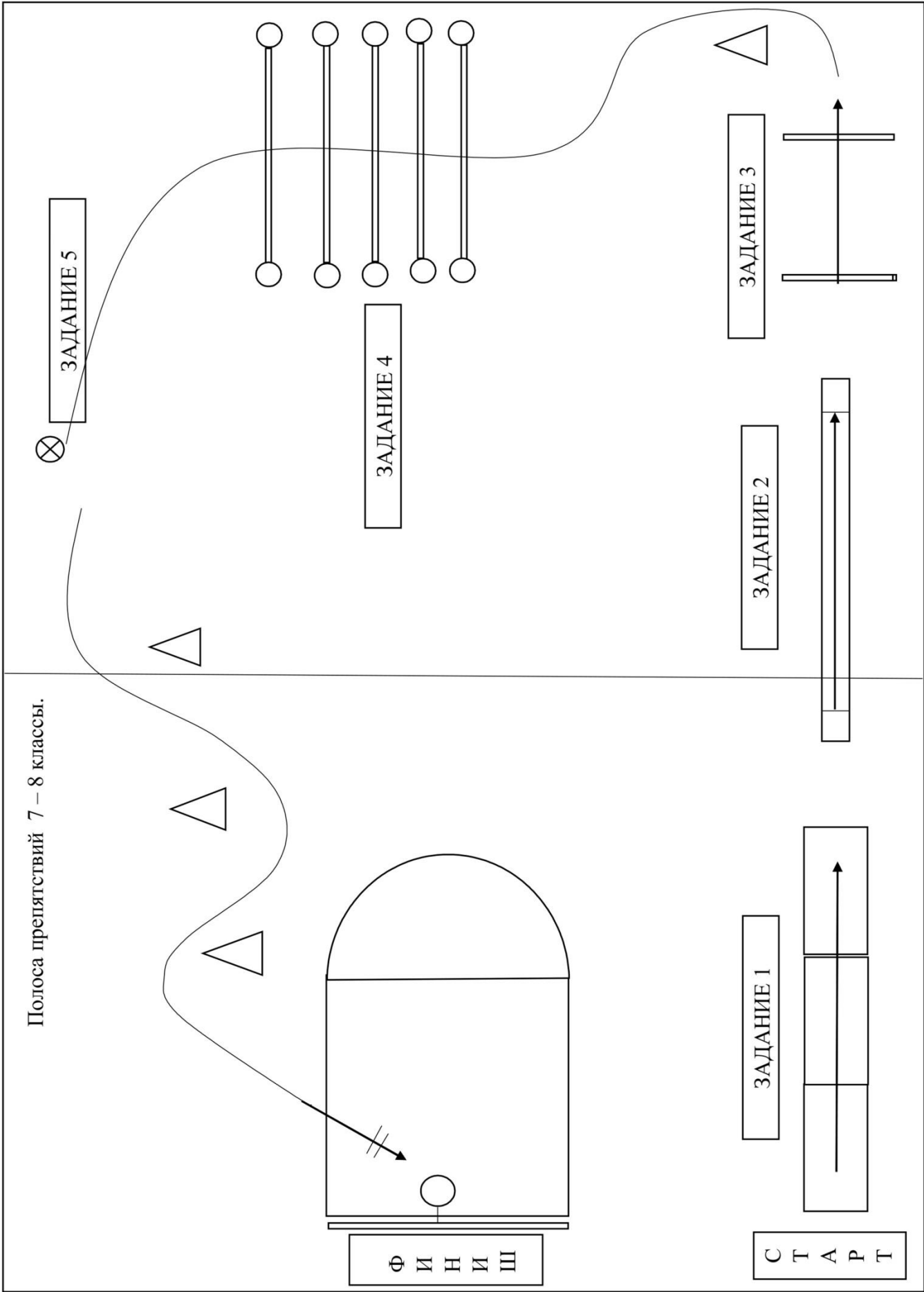
1.За каждое нарушение правил в технике ведения мяча + 1 сек.

2.За непопадание в кольцо + 3 сек.

3.Невыполнение задания + 30сек.

ФИНИШ.

Полоса препятствий 7 – 8 классы.



Ф И Н И Ш

С Т А Р Т

ЗАДАНИЕ 1

ЗАДАНИЕ 2

ЗАДАНИЕ 3

ЗАДАНИЕ 4

ЗАДАНИЕ 5

Юноши и девушки 9-11 классы:

Программа испытаний

ЗАДАНИЕ 1. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов (3 мата)

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

- 1.Невыполнение одного из кувырков оценивается (каждый кувырок) + 5сек.
- 2.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5сек.
- 3.Невыполнение задания +30сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высота 50 см и длиной 5 м с размеченными линиями. Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФ:

- 1.Начало движения по бревну после первой отметки + 5сек.
- 2.Окончание движения по бревну до второй отметки + 5сек.
- 3.Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) + 5сек.
- 4.Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 230 см; девушки – 185см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

- 1.Приземление ближе указанных линий + 5сек.
- 2.Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела + 5сек.
- 3.Невыполнение задания +30сек.

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 230 см, девушки – 185 см – **минус 10сек.**

ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 барьеров высотой от 45 – 50 см. Расстояние между барьерами 50см.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков подряд через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

- 1.Участник не выполнил один или несколько прыжков +5 сек. (за каждый прыжок)
- 2.Участник прыгнул неуказанным способом +5сек. (за каждый прыжок)

3.Участник задел барьеры во время прыжка + 5сек. (за каждый барьер)

4.Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Ведение – бросок по кольцу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, щит.

ЗАДАНИЕ: участник берёт баскетбольный мяч, который лежит на площадке на расстоянии 1 метр от боковой линии. Выполняет ведение мяча «змейкой» между тремя фишками. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Фишка обводится дальней рукой. Первая и третья обводится правой рукой, вторая левой, затем после двух шагов выполняет бросок по корзине из под щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: умение ведения мяча, правильность выполнения двух шагов, точность броска.

ШТАФ:

1.За каждое нарушение правил в технике ведения мяча + 1 сек.

2.За непопадание в кольцо + 3 сек.

3.Невыполнение задания + 30сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Штрафной бросок»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, щит.

ЗАДАНИЕ: участник добегает до мяча который лежит за линией штрафного броска. Выполняет один штрафной бросок. После этого бежит к линии финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: умение выполнять штрафной бросок.

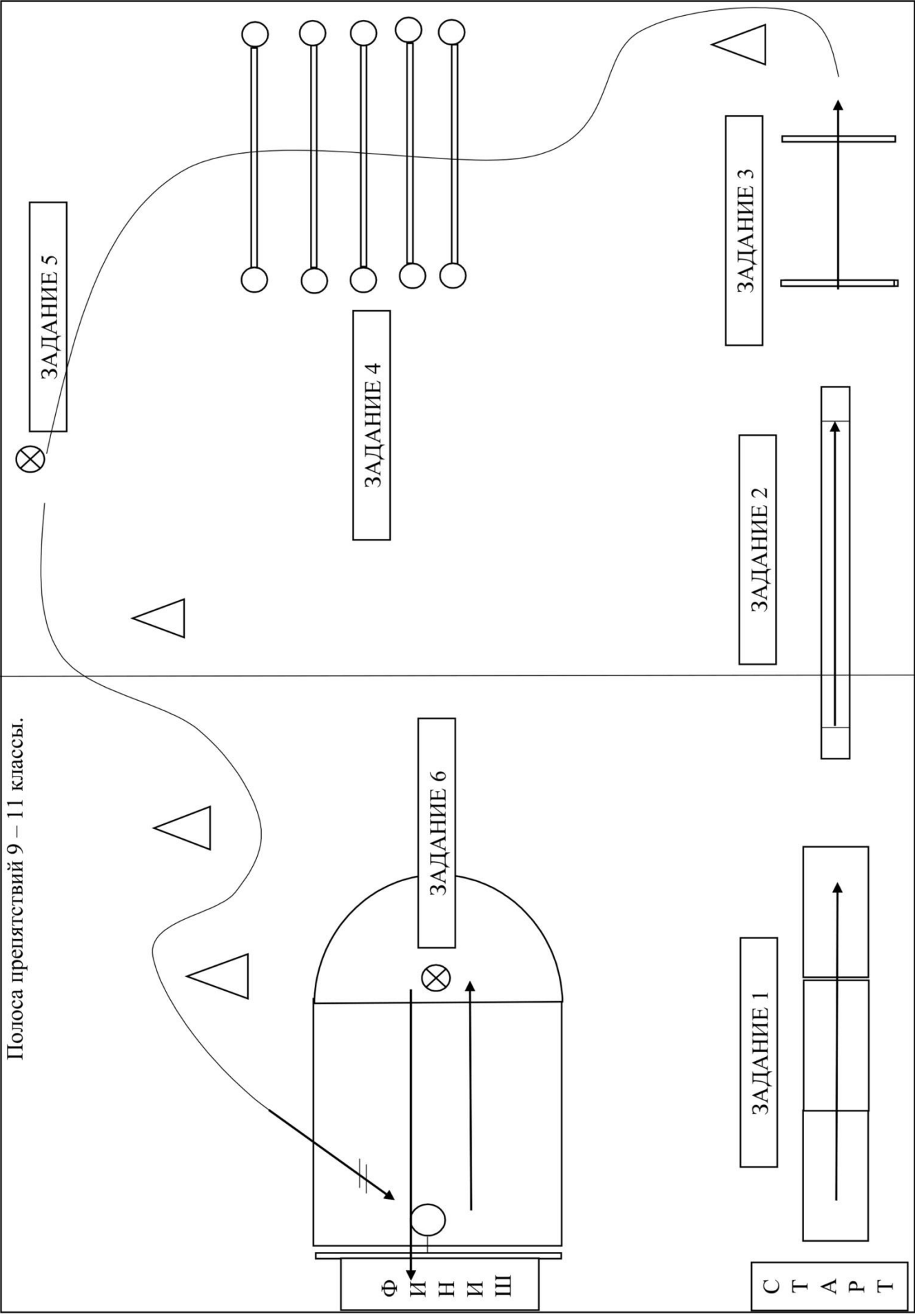
ШТРАФ:

1.За непопадание в кольцо + 3 сек.

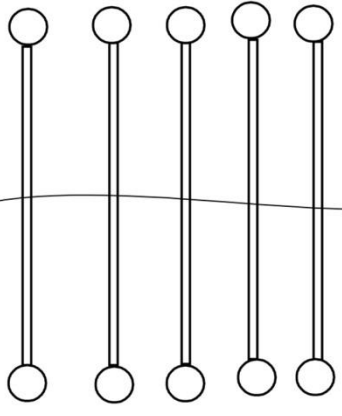
2.Невыполнение задания + 30 сек.

ФИНИШ.

Полоса препятствий 9 – 11 классы.



ЗАДАНИЕ 5



ЗАДАНИЕ 4

ЗАДАНИЕ 6

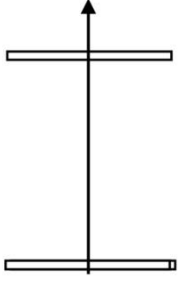


ФИНИШ

ЗАДАНИЕ 2



ЗАДАНИЕ 3



ЗАДАНИЕ 1



СТАРТ