

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.  
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Из упора присев – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд ( <b>обозначить</b> ).....	1,0
2.	Перекат назад в стойку на лопатках – ( <b>держат</b> ).....	1,5
3.	Лечь на спину – мост из положения лёжа – ( <b>держат</b> ), поворот на право (налево)- кругом в упор присев.....	1,5
	Кувырок назад .....	1,0
4.	Встать – шагом вперёд равновесие на правой (левой) руки в стороны («ласточка») - <b>держат</b> .....	1,5
5.	Приставляя ногу – прыжок со меной согнутых ног вперёд («козлик»).....	1,0
6.	Из упора присев кувырок вперед - кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180 <sup>0</sup> .....	1,0+ 1,0 + 0,5
		<b>10,0</b>

Акробатическое упражнение 5-6 классы (мальчики)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») .....	1,0
2.	Из упора присев – кувырок назад .....	1,5
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук ( <b>держат</b> ).....	1,5
4.	Перекат вперёд в сед с наклоном вперёд ( <b>обозначить</b> )– кувырок назад в стойку ноги врозь .....	1,0 +1,0
5.	Прыжком ноги вместе – шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны ( <b>держат</b> ).....	1,5
6.	Приставляя ногу – упор присев – кувырок вперед - кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180 <sup>0</sup> .....	1,0+1,0 + 0,5
		<b>10,0</b>

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(«Полоса препятствий»)**

**ЗАДАНИЕ 1. «Бег»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. Разметка дистанции фишками на повороте

ЗАДАНИЕ: пробежать 1 круг по спортзалу.

ШТРАФ: 1. Заступ/выход за ограничительную зону во время бега – + 3 с.;

2. Необбегание фишки - + 3 с.

3. Невыполнение задания - +30 с.

**ЗАДАНИЕ 2. «Следы»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. Дорожка из следов левой и правой ноги. Дорожка из следов: длина – 3 м, ширина – 1 м. Расположение следов на дорожке в разных положениях

ЗАДАНИЕ: участник должен пройти дорожку из следов

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: прохождение дорожки начинается с той ноги, какой обозначен след ноги. Движение по прямой.

ШТРАФ:

1. Наступание на «след» не той ногой – +3 с.

2. Выход за пределы дорожки из «следов» (за каждое) – +3 с.;

3. Невыполнение задания – +30 с.

**ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить кувырок вперед

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Кувырок необходимо выполнять по прямой линии (техника выполнения не оценивается).

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания – +30 с.

2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов – + 5 с.

**ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия выполнения задания на расстоянии 3 метра от стены; теннисные мячи – 4 шт.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ: Непопадание в баскетбольный щит (за каждое) – +5 с.

Заступ за линию броска (за каждое) – + 5 с.

Невыполнение задания – +30 с

**ЗАДАНИЕ 5. «Передвижение по бревну»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: пройти по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке) приставными шагами правым (левым) боком.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна приставным шагом левым (правым) заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна (скамейки).

ШТРАФ: 1. Начало движения по бревну после первой отметки – +5 с.

2. Окончание движения по бревну до второй отметки – +5 с.

3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) – + 5 с.

4. Невыполнение задания - +30 с.

### ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через нарты»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочные линии начала и окончания выполнения задания, 5 препятствий высотой – 20 см (ширина препятствий не менее 1 м), расположенных по прямой, расстояние между линией начала выполнения задания и квадратами – 20 см, расстояние между квадратами 50 см, расстояние между 4 квадратом и линией окончания выполнения задания – 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, отталкиваясь двумя ногами.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Прыжки необходимо выполнять толчком двух ног через препятствия Прыжки выполняются без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Выполнение прыжка неуказанным способом (за каждый прыжок) – +5 с.
2. Невыполнение одного из прыжков (за каждый прыжок) – +5 с
3. Невыполнение упражнения - +30 с.

### ЗАДАНИЕ 7. «Удар по воротам»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения удара на расстоянии 6 метров от ворот для мини-футбола (ширина – 3 м, высота – 2 м), 1 мяч для мини-футбола.

ЗАДАНИЕ: удар ногой в створ ворот любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность выполнения задания.

ШТРАФ: 1. Заступ за линию удара - +3 с.

2. Удар по мячу, находящемуся за линией удара +30 с.

3. Непопадание в створ ворот – + 5 с.

4. Невыполнение задания – +30 с.

### ЗАДАНИЕ 8. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметка – 2 линии на расстоянии 5 метров, 2 обруча; два набивных мяча весом для девочек – 1 кг, для мальчиков – 2 кг.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 2 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ: 1. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч) – +5 сек.

2. Нахождение мяча вне обруча – +5 сек.






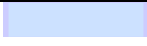
3. Касание обруча мячом или любой частью тела – + 3 с.

4. Невыполнение задания - +30 с.

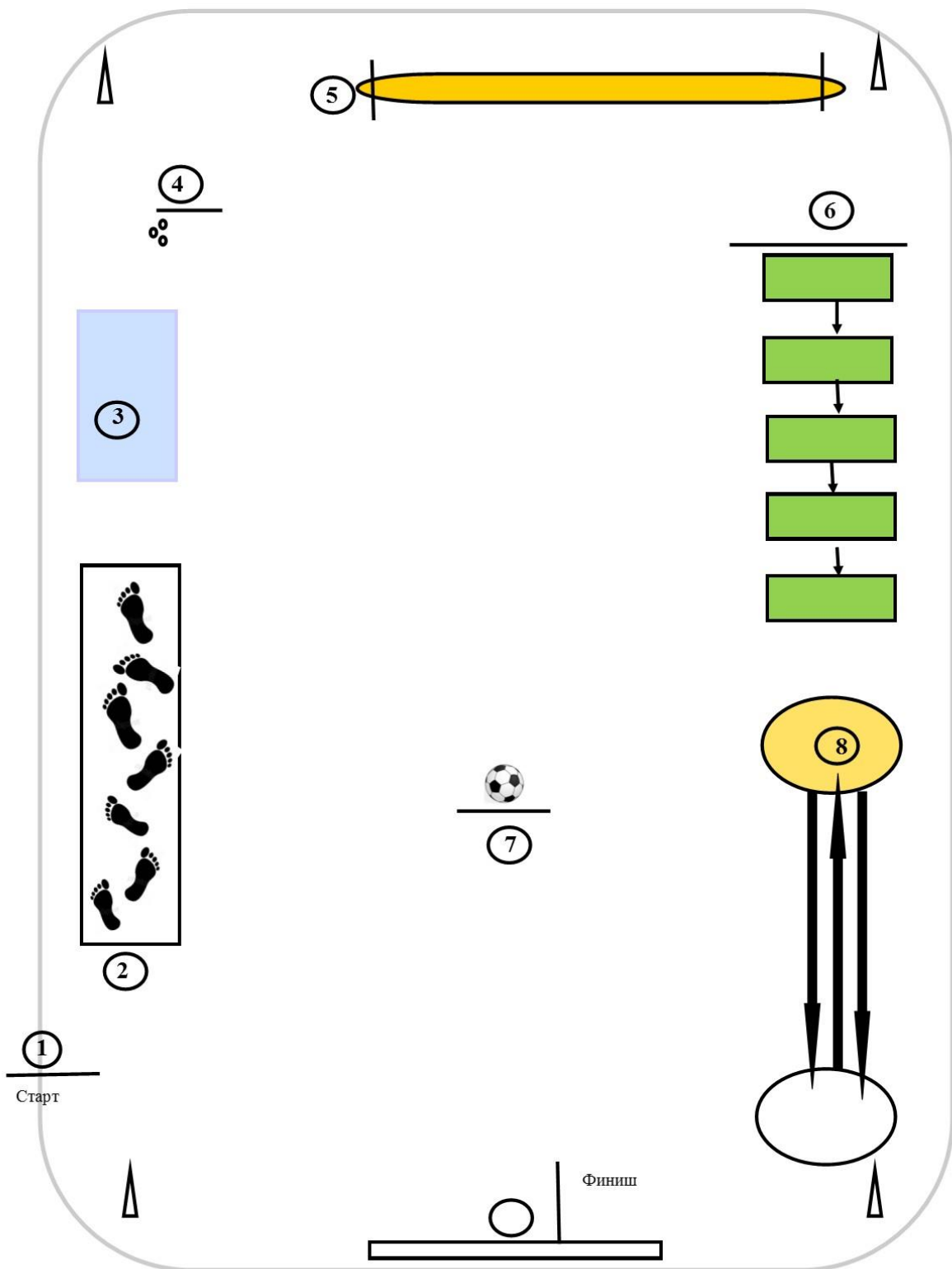
### БЕГ К ФИНИШУ.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой волейбольного мяча, который подвешен на баскетбольном щите (высота от пола 220 см).

Условные обозначения:

≈	бег по залу
	набивной мяч
	футбольный мяч
	теннисный мяч для метания
→	направление движения участника
	дорожка из «следов»
	препятствия для прыжков
	мат гимнастический

Примерная схема полосы препятствий  
5-6 классы



**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки -5-6 класс – бег 500 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 800 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.