

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 класс
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Акробатическое упражнение 9-11 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны (<i>держат</i>) – не приставляя ногу кувырок вперёд в упор присев.....	1,0+0,5
2.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (<i>держат</i>).....	0,5
3.	Перекат вперёд в сед углом, руки в стороны (<i>держат</i>).....	0,5
4.	Сед с наклоном вперёд (<i>обозначить</i>) - кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись – встать в стойку руки вверх.....	0,5+0,5+1,0
5.	Мост из положения стоя (<i>держат</i>) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать в стойку руки вверх.....	1,5
	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения..	1,0+1,0
7.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	1,0+1,0
		10,0

Акробатическое упражнение 9-11 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны (<i>держат</i>).....	1,0
2.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»).....	0,5
3.	Упор присев - силой согнувшись стойка на голове и руках (<i>держат</i>) - упор присев.....	1,0
4.	Кувырок вперёд - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (<i>держат</i>)	0,5+1,0
5.	Перекат вперед в сед углом - руки в стороны (<i>держат</i>).....	0,5
6.	Сед с наклоном вперёд (<i>обозначить</i>) - кувырок назад в упор стоя согнувшись – встать в стойку руки вверх.....	0,5+1,0
7.	Махом одной, толчком два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0+1,0
8.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	1,0+1,0
		10,0

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «Спортивные игры»
Девушки и юноши – 9-11 класс**

Участник находится за лицевой линией. Мяч №1 в руках (баскетбольный). По сигналу, участник выполняет ведение мяча к линии штрафного броска обводя фишки №1, №2 и №3 дальней рукой. И выполняет два штрафных броска мячами №1 и №2.

Выполнив броски, участник начинает перемещается к мячу № 3 и продолжив движение к кольцу, выполняет бросок используя двушажную технику.

Далее бежит к мячу № 4 (футбольный) и, выполняя ведение, направляется к фишке №4 оббегая её справа стороны, перемещает мяч в «зону удара» (размер 1*2м.) (расстояние 7 м. от ворот) и наносит удар правой (левой) ногой по мячу №4 и левой (правой) ногой по мячу №5.

Далее участник направляется к мячу № 6 и выполняет ведение мяча, в «зону передачи» (размер 1*1м.) (5 м от скамейки) пробегая мимо фишки № 4 справа, и выполняет передачу мяча в скамейку, после чего наносит удар отскочившего мяча в ворота.

После удара по мячу №6, участник перемещается к лицевой линии к мячам (волейбольным) №7, №8, №9 и №10. Выполняя две нижние прямые и две верхние прямые подачи. Время останавливается, когда мяч № 10 коснется пола.









Оценка испытания.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

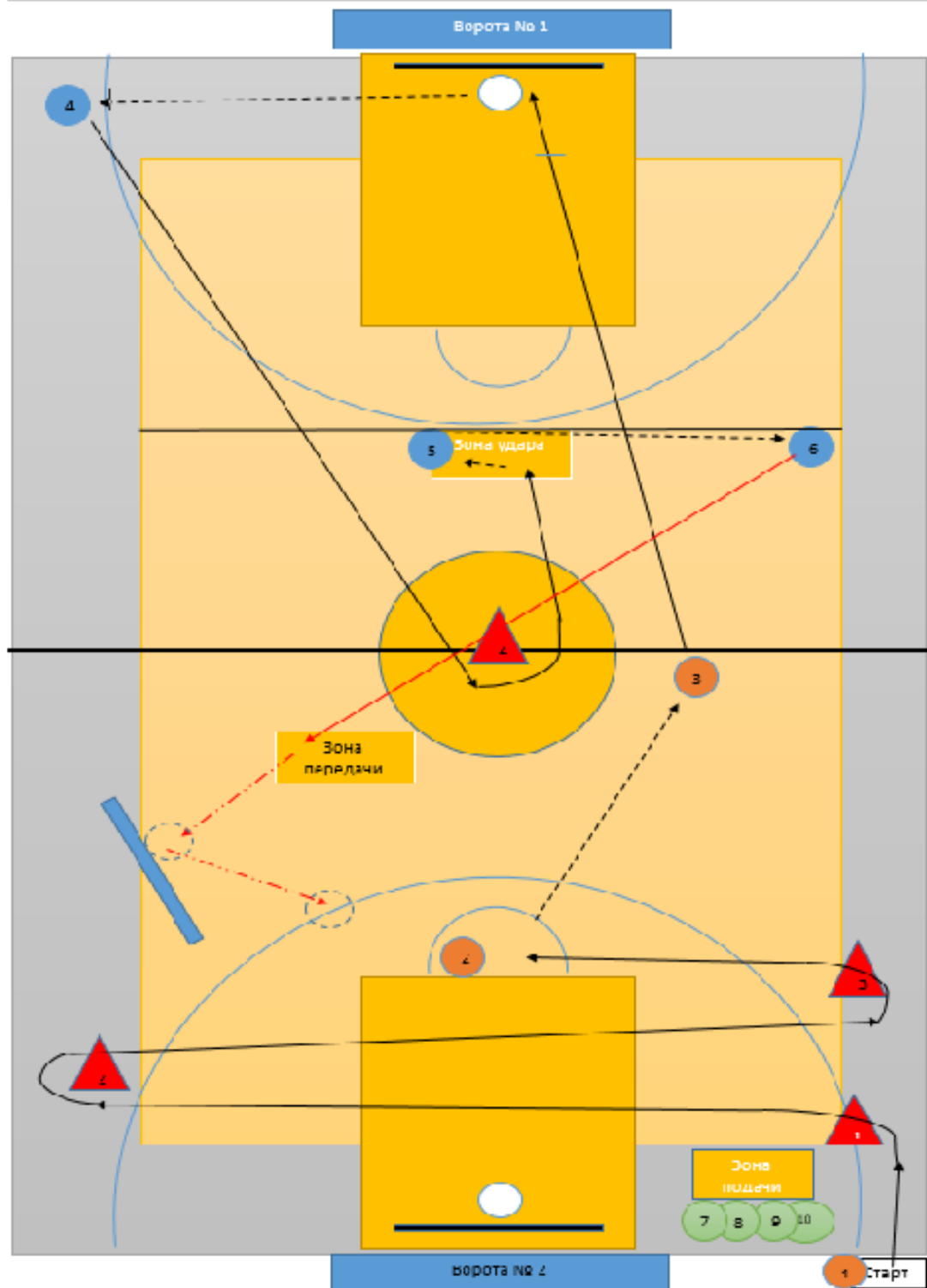
ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) +1 с.
2. Не оббегание фишек-ориентиров +3 с.
3. За непопадание мяча: в кольцо(баскетбол), ворота (футбол), площадку (волейбол) + 3 с.
4. Невыполнение: броска (баскетбол), удара (футбол), подачи (волейбол)+ 10 секунд.
5. Выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) - +3 с.
6. Выполнение подачи через трос неуказанным способом (нижняя прямая, верхняя прямая подача) +3 с.
7. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, касание фишки + 2 с.
8. Выполнение ударов неуказанной ногой +3 с.
9. Выполнение удара, передачи вне заданной зоны +3 с.

Условные обозначения:

	мяч футбольный
	мяч волейбольный
	мяч баскетбольный
	ведение мяча
	бросок мяча
	фишка-ориентир
	передвижения без мяча
	скамейка

Примерная схема конкурсного испытания по разделу «Спортивные игры»



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

Девушки, юноши – 9 – 11 классы

ЗАДАНИЕ 1.

«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 – 190 – 210 см., девушки – 180 – 195 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые способности, дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий меньше: юноши 190 см, девушки 180 см - + 10 сек.
2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.
3. Невыполнение задания - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши – 210 см, девушки – 195 см – минус 10 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки через препятствие»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение «кочек», смещенных относительно друг друга. Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 7 м, расстояние между линиями – 1 м, расстояние между «кочками» - 1 м.

ЗАДАНИЕ: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая..., после чего осуществить пробегание по бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой и приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу, не заступая за первую контрольную линию. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.

2. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Нарушение установленной последовательности + 30 сек
2. Начало движения после первой линии +15 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков или бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 50 сек.
4. Начало движения по бревну после первой отметки +15 сек.
5. Окончание движения по бревну до второй отметки +15 сек.
6. Невыполнение задания + 100 сек.
7. Помеха другим участникам - + 30 сек

ЗАДАНИЕ 3. «Челночный бег с переноской медицинболов»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 медицинбола: для юношей 3 кг, для девушек 2 кг., 2 обруча, линия старта, где располагается обруч №1, линия финиша, где располагается обруч №2, расстояние между линией старта и линией финиша 8 метров.

ЗАДАНИЕ: Выполнить переноску медицинболов способом «челночный бег 3х8 метров».

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения упражнения «челночный бег» и уровень развития скоростно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Медицинболы необходимо переносить по одному.
2. Медицинболы необходимо положить в обруч, бросать нельзя.

ШТРАФ:

1. Бросок медицинбола в обруч - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через гимнастическую скамейку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стандартная гимнастическая скамейка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 8 прыжков через гимнастическую скамейку отталкиваясь двумя ногами боком к гимнастической скамейке..

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Прыжки необходимо выполнять стоя боком к гимнастической скамейке.
2. Прыжки необходимо выполнять отталкиваясь двумя ногами от пола.

ШТРАФ:

1. Выполнение прыжка неуказанным способом - +3 сек (за каждый прыжок).
2. Касание скамейки ногами - + 5 сек.
3. Невыполнение одного из указанных прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
4. Невыполнение упражнения - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки выполняются без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 6. «Попади в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочная линия начала выполнения упражнения, 2 теннисных мяча, 1 гимнастический обруч, лежащий на полу. Расстояние между линией начала выполнения упражнения и обручем 5 метров.

ЗАДАНИЕ: Участник любым способом должен попасть теннисными мячами в обруч.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в обруч.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Выполнять броски теннисного мяча необходимо правой и левой рукой.

ШТРАФ:

1. Непопадание в обруч -+ 5 сек.
2. Заступ за линию броска - +5 сек.
3. Броски мяча неуказанным способом (два броска правой или левой рукой)- +5 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Кочки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочная линия старта, 4 разметочных квадрата 40х40см расположенных по длине, расстояние между квадратами 1 метр.

ЗАДАНИЕ: выполнить 4 прыжка отталкиваясь двумя ногами от пола с приземлением в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность приземления.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Прыжки необходимо выполнять толчком двух ног от пола.

ШТРАФ:

1. Выполнение прыжка неуказанным способом - +3 сек (за каждый прыжок).
2. Невыполнение одного из прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
3. Заступ за линию старта перед началом выполнения первого прыжка - +5 сек.
4. Невыполнение упражнения - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 8. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 стоек высотой 1.35, Расстояние между стойками: ширина до 2 метров, длина – 1 метр.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку №2 с правой стороны, стойку №3 с левой стороны и т.д.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития скоростно-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание стойки с неуказанной стороны - +5 сек.
2. Касание стойки - +5 сек (за каждое касание).
3. Невыполнение задания +30 сек.

БЕГ К ФИНИШУ.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник пересечёт линию финиша.

Условные обозначения



- конус

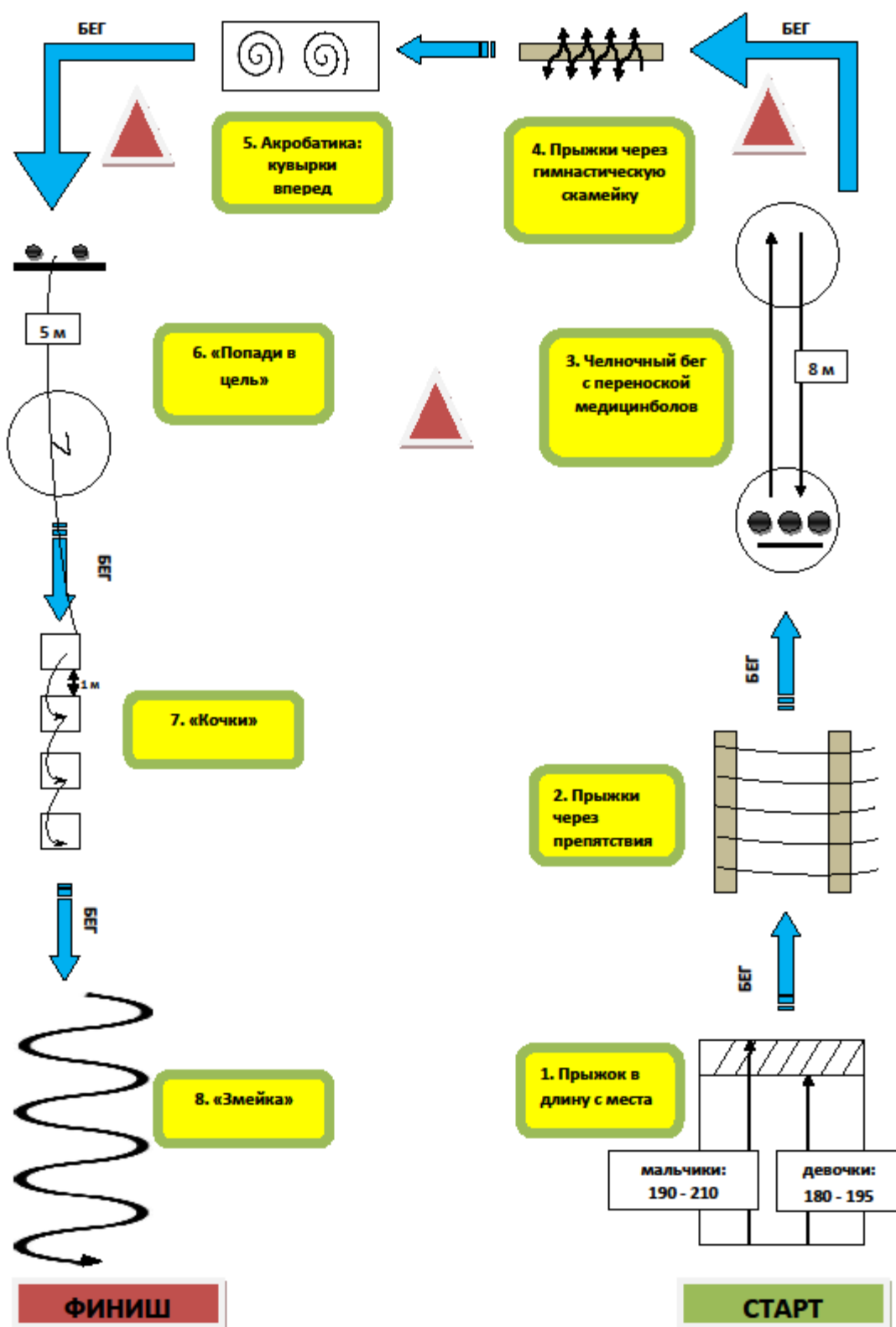


- набивной мяч



- гимнастическое бревно

Примерная схема «Полосы препятствий» 9-11 класс



**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.

Юноши 9-11 класс - бег 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.