

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2018**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### *Девушки и юноши 9-11 классов*

#### 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 10 секунд**.

## ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – дугами внутрь руки в стороны и шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0** балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх;

2 – шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд (**1,0** балл + **0,5** балла);

3 – встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5** балла + **0,5** балла);

4 – приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения – шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (**0,5** балла) – шагом левой вперёд наскок на две ноги и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (**0,5** балла);

5 – шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад мост, держать (**1,0** балла);

6 – поворот направо (налево) кругом в упор присев (**0,5** балла) – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0** балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев (**0,5** балла) – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (**0,5** балла);

7 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком (**1,0** балл), кувырок вперёд (**0,5** балла) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (**0,5** балла).

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0** балл) – приставить правую (левую) в стойку руки вверх и шагом правой (левой) вперед, стойка на руках, обозначить (**1,0** балл) и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0** балл);

2 – наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**1,0** балл) – силой опуститься в упор лёжа (**0,5** балла) и перейти в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить;

3 – кувырок вперёд (**0,5** балла) и прыжок вверх с поворотом направо (налево) кругом (**0,5** балла);

4 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5** балла + **0,5** балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев;

5 – кувырок назад (**0,5** балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (**1,0** балл) – опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

6 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла) – кувырок вперед (0,5 балла);

7 – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

### *Девушки и юноши*

**Мини-Футбол.** Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу №1. Затем обводит стойку №1 с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

**Баскетбол.** Выполнив удар футбольным мячом №4 по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №8, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую

руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №14 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

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



## Условные обозначения

<b>СТАРТ ФИНИШ</b>	Место начала и окончания выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Контрольная линия для выполнения броска со средней дистанции
	Ворота для мини-футбола

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

### **ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** поролоновые маты толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участником исходного положения «упор присев» на ближнем краю матов по команде «Марш!» (или свистку) главного судьи.

**ЗАДАНИЕ:** Участник принимает исходное положение «упор присев» и ждет команды «Марш!» (или свистка) главного судьи. Выполняются три последовательных кувырка вперед в группировке из положения «упор присев».

**ШТРАФЫ:**

1. Выполнение кувырка прыжком +3 сек. за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. за каждый кувырок.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый кувырок.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через степы»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** степы расположены параллельно на расстоянии 50-70 см друг от друга и не менее 5 м от предыдущего задания. Высота степов различна: 1-й степ – 10 см, 2-й степ – 20 см, 3-й степ – 15 см, 4-й степ – 25 см, 5-й степ – 15 см.

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть степы прыжками на двух ногах.

**ШТРАФЫ:**

1. Касание, смещение степа ногой +3 сек.
2. Пронос ног(и) сбоку от степа + 3 сек.
3. Наступание на степ +3 сек.
4. Невыполнение +5 сек. за каждый степ.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Бросок мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** цель – квадрат размером 1x1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 5 м от стены.



**ЗАДАНИЕ:** на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель +3 сек.
2. Заступ за линию метания + 3 сек.
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола +5 сек.
4. Невыполнение броска +5 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическому коню»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастические (прыжковые) кони (2 шт.) высотой 90 см, расположенные в длину один за другим. Расстояние между конями 1 м. Пол вокруг коней, под ними и между ними проложен гимнастическими матами.

**ЗАДАНИЕ:** перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням любым способом.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням начинается с ближнего торца первого коня и заканчивается соскоком с дальнего конца второго коня. В случае падения с коня участник должен продолжить выполнение задания с того же места, в котором произошло падение, в противном случае будет засчитано невыполнение задания.

**ШТРАФЫ:**

1. Падение с коня (с касанием пола любой частью тела) +3 сек.
2. Невыполнение задания +5 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 10 стоек высотой не менее 100 см. Расстояние между стойками в ширину – 5 м, в длину – 3 м. Лента, натянутая по осевой линии «Змейки» между двумя опорами. Высота ленты: в районе 1 стойки – 125 см, в районе 10-й стойки – 75 см.

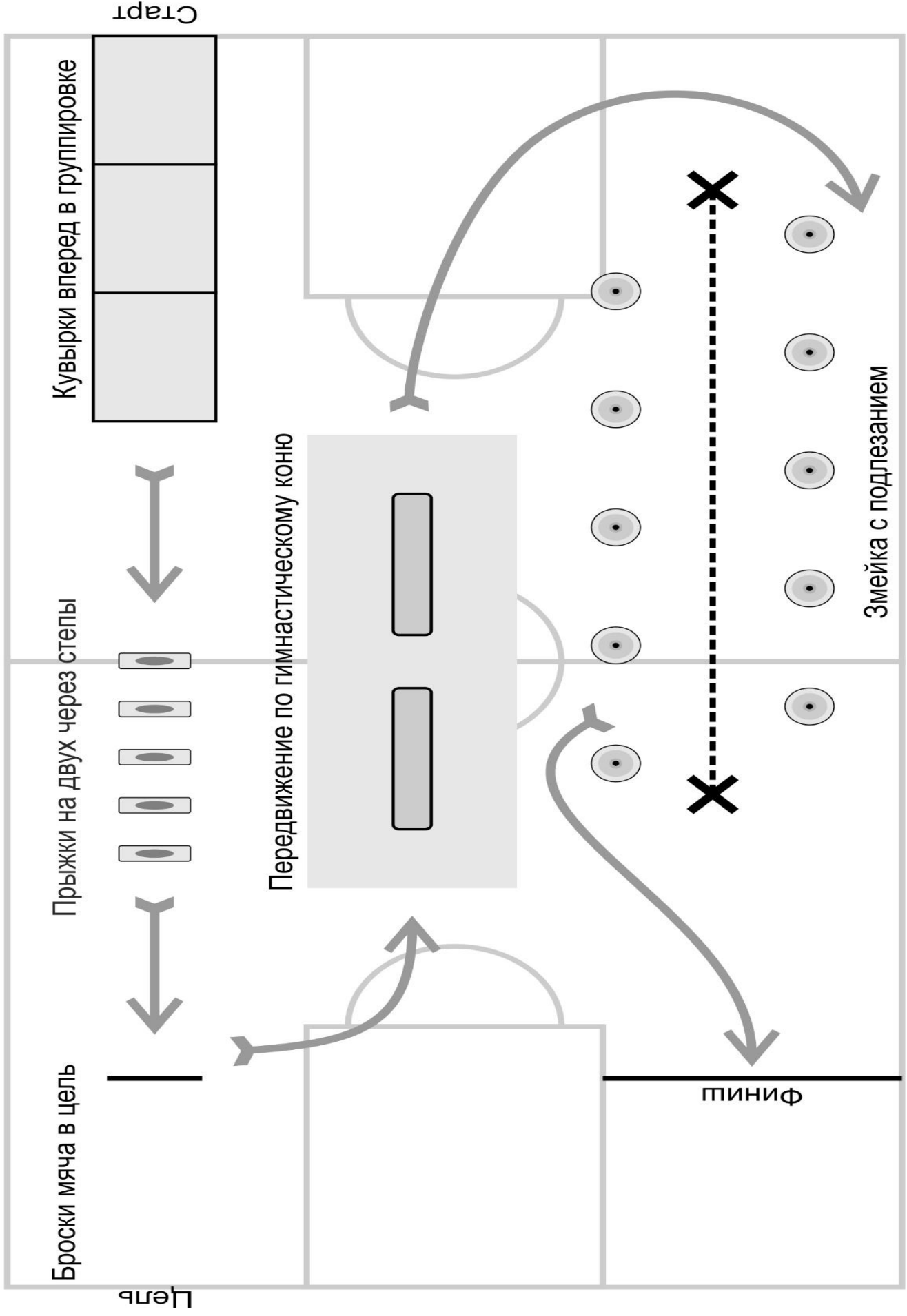
**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «Змейки» лентой.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

**ШТРАФЫ:**

1. Касание или сбивание стойки +3 сек. за каждую.
2. Необбегание стойки +5 сек. за каждую.
3. Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

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**