

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2020**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### *Девушки и юноши*

#### 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 – фронтальное равновесие с захватом, держать **(1,0 балл)**, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;

2 – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках, обозначить **(0,5 балла)** – стойка на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки вверх;

3 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)** – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад, «мост», держать **(1,0 балл)** – лечь на спину, выпрямить ноги и сгибаясь вперед, перейти в сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

4 – опуская прямые ноги, наклон вперед – два кувырка назад согнувшись слитно **(0,5+0,5 балла)** в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны;

5 – шагом одной прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») **(0,5 балла)** – приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  **(1,0 балл)**.

## ЮНОШИ

И.п. – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»)

1 – прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  **(1,0 балл)** – кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5 балла)**, обозначить – наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)** – сгибая ноги, выйти в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)**;

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

3 – боковое равновесие на правой (левой), держать **(1,0 балл)** – приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад **(0,5 балла)** и кувырок назад через стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** сгибаясь, опуститься в стойку на ногах с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4 – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки в стороны;

5 – шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») **(0,5 балла)** – приставить правую (левую) – кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («щука») **(1,0 балл)**, приземление.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

### *Девушки и юноши*

**Баскетбол.** Участник находится на старте лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №3, участник ведет мяч левой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №1.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник разворачивается и кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №2, участник ведет мяч правой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №2.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, находящемуся на лицевой линии волейбольной площадки, берет мяч, ведет его к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой или левой рукой.

Выполнив бросок мяча по кольцу правой или левой рукой, участник приставными шагами левым боком перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник приставными шагами правым боком перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

**Футбол.** Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №6 с левой стороны. После этого ведет мяч к стойке №7, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №7, участник ведет мяч к стойке №8 и обводит ее

с левой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

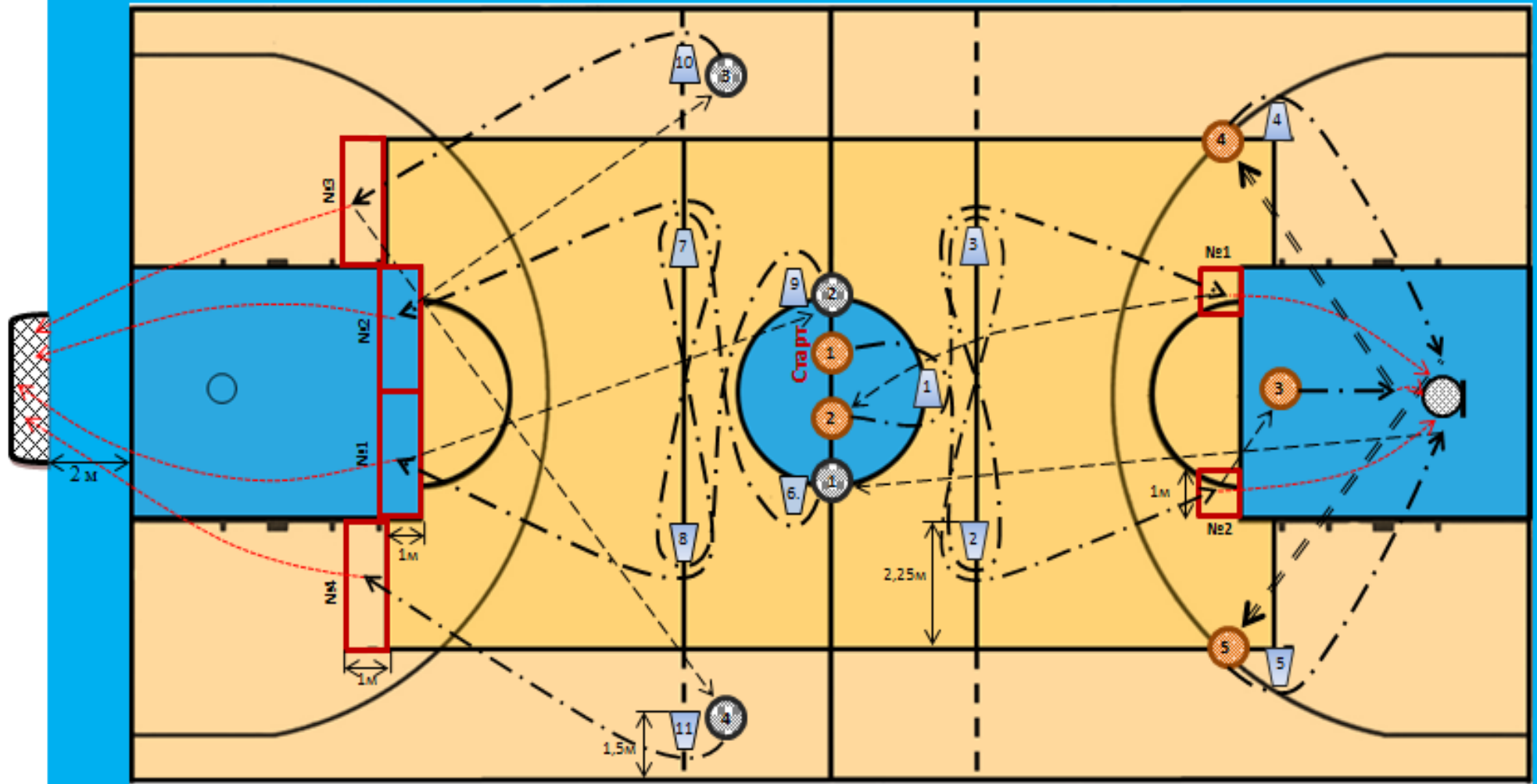
Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны. После этого ведет мяч к стойке №8, которую обводит с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник ведет мяч к стойке №7 и обводит ее с правой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой верхом, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №10 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.




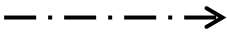
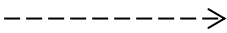



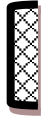
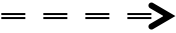
Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №11 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №11 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №4, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой или боковой линии баскетбольной площадки или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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



## Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Баскетбольный мяч
	Футзальный мяч
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Передвижение боком приставными шагами

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### *Девушки и юноши.*

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

### *Девушки и юноши.*

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**