

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2017**

## 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 5 секунд**.

## ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – упор присев, обозначить - кувырок вперед (**0,5** балла) - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5** балла) - кувырок вперёд прыжком (**1,0** балл) – встать, шагом одной вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5** балла) и шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны (**0,5** балла);

2 – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0** балл) – приставить ногу правую (левую) в о.с.;

3 – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**1,0** балл);

4 - сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать (**1,0** балл) – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – 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 (**0,5** балла) – прыжок вверх с поворотом на 180°;

5 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0** балл), приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0** балл).

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

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

2 – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**1,0** балл) - сгибая ноги, упор присев;

3 – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**0,5** балла) - сед углом, руки в стороны, держать (**1,0** балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад в упор стоя согнувшись (**0,5** балла) – кувырок назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку (**1,0** балл);

4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0** балл) – приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») приставить правую (левую) в о.с. (**0,5** балла);

5 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0** балл) – приставить ногу с поворотом направо (налево) в упор присев - кувырок вперед прыжком (**1,0** балл) – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0** балл).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### *Девушки и юноши*

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

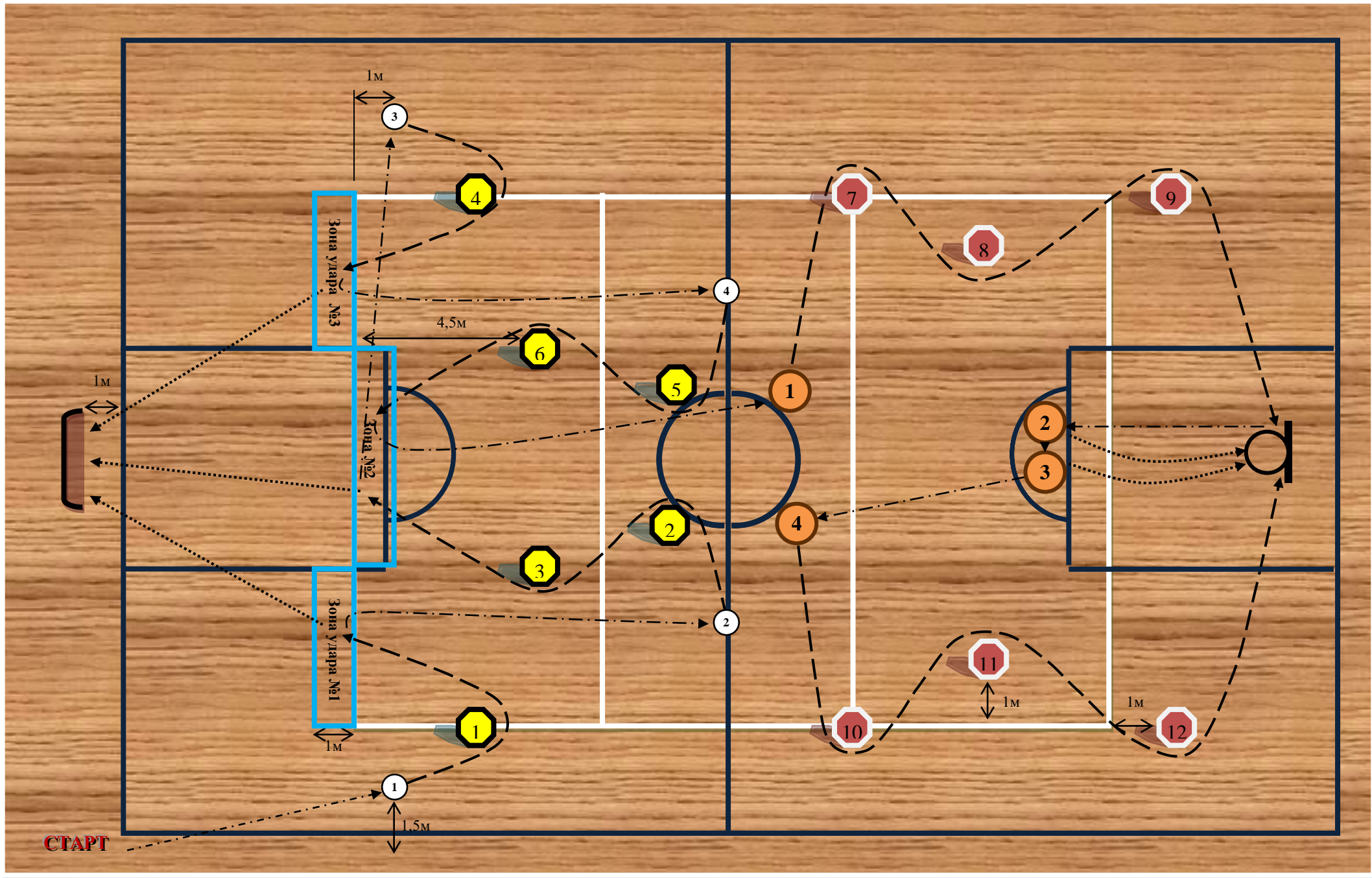
Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №3, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу 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

3

Мяч для игры в флорбол

4

Мяч для игры в баскетбол



Стойка для флорбола



Стойка для баскетбола



Зона удара



Ворота для флорбола



Ведение мяча



Перемещение без мяча



Полет мяча



Баскетбольное кольцо

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**(по выбору)**

*Девушки и юноши 9-11 классов*

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

Фиксируется время преодоления дистанции.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**  
**(по выбору)**

*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**