

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2014-2015 УЧЕБНОМ ГОДУ**

2014

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 строго 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 стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений 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 составит **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.

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев **(0,5 балла)**;

2 - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(1,0 балл)** – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать **(0,5 балла)**;

3 - кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)** – встать в стойку руки вверх и отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать **(1,0 балл)** – поворот кругом в упор присев;

4 - кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх **(0,5 балла)**;

5 - Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») **(1,0 + 1,0 балл)** в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед прыжком **(0,5 балла)** - прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок ноги врозь **(0,5 балла)** – кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок с поворотом на 360° **(1,0 балла)** – выпад вперёд правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;

2 - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить **(0,5 балла)** – силой согнувшись ноги врозь

стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев (**1,0** балл);

3 - поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад (**0,5** балла) – кувырок назад согнувшись (**0,5** балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх;

4 - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0** балл) – кувырок вперёд в стойку руки вверх – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 + 1,0** балл);

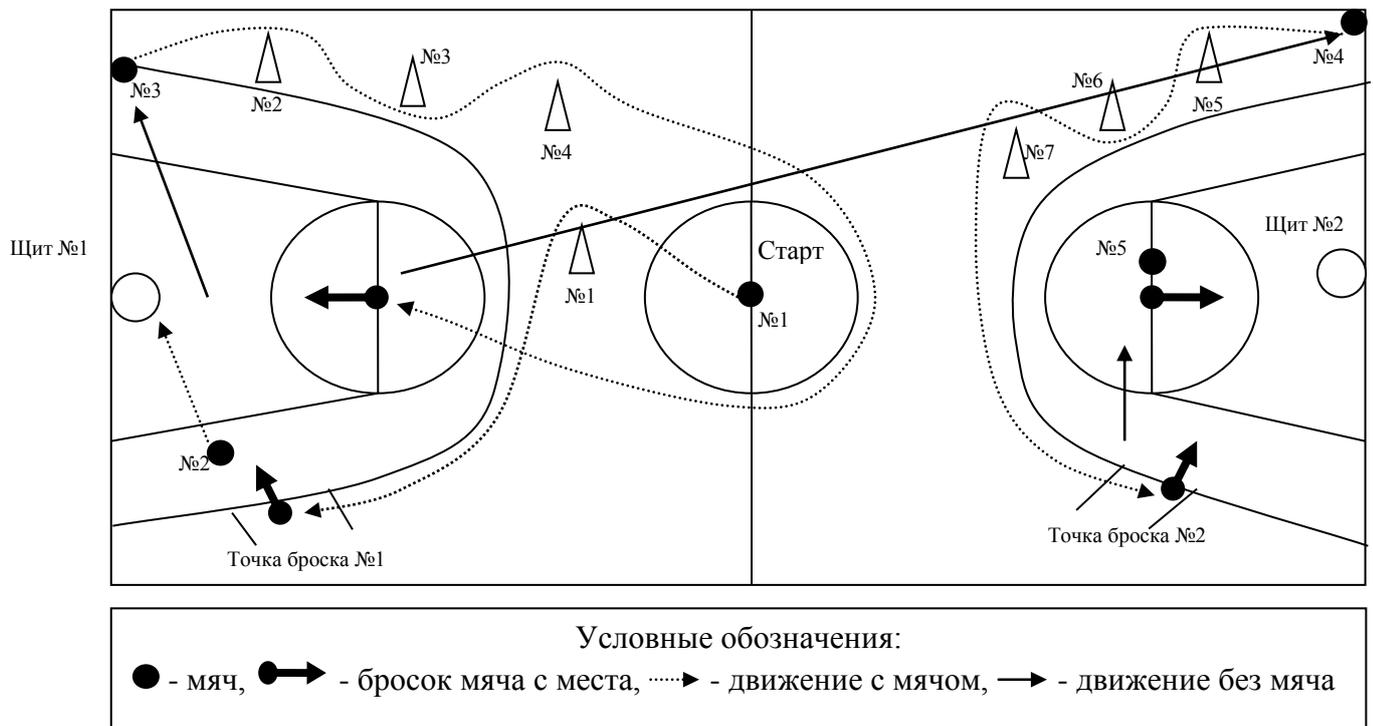
5 - поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (**0,5** балла) – шаг вперёд и приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180° (**0,5** балла).

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классов

Программа испытаний

Участник находится в центре средней линии спиной к щиту № 1, мяч №1 находится перед участником. По сигналу участник берет мяч №1 и, выполняя ведение мяча правой рукой спиной вперед, движется к фишке №1, огибает ее с поворотом вперед через правое плечо и сменой рук, после чего двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение левой рукой до точки броска №1, откуда выполняет бросок мяча в кольцо. Затем участник берет мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из-под щита слева от кольца без подбора мяча и продолжает движение к мячу №3.



Берет мяч №3 и, используя ведение левой рукой, движется к фишке №2 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку и ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с левой стороны, продолжает движение, не меняя ведения к центральному кругу, обводит его и движется к точке штрафного броска щита №1. Выполняет бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска и бежит на другую сторону баскетбольной площадки к мячу №4.

Берет мяч №4 и, используя ведение правой рукой, движется к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку, ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, далее двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение правой рукой до точки броска № 2, откуда выполняет бросок в кольцо с линии трехочкового броска.

После этого бежит к мячу №5 и выполняет штрафной бросок.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 классов: 500 м.

Юноши 9-11 классов: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством
председателя Н. Н. Чеснокова**