

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

2021

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений 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 15 секунд.

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону-книзу – боковая волна со сменой положения рук (**0,5 балла**) – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – пережат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать (**0,5 балла**), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку;
2. Шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, свободная нога прижата носком к колену опорной (**0,5 балла**) и шагом (два шага) 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**)
3. Встать, прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать (**1,0 балл**) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – пережат вперед в сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два кувырка назад согнувшись слитно (**0,5+0,5 балла**) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в вверх;
4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед (**0,5 балла**);
5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить – махом одной, толчком другой, кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**0,5 балла**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – опуститься в стойку на правое (левое) колено – встать, приставить правую (левую) в основную стойку – мах правой (левой) вперед **(0,5 балла)**, дугами вперед, руки вверх – два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;
2. Одноименный поворот на одной на 360° , другая назад-книзу в стойку ноги врозь **(1,0 балл)** – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, боковое равновесие, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)**, сгибая ноги, упор присев;
4. Кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать **(0,5 балла)** – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать **(0,5 балла)** – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекатом вперед, встать в стойку, руки в стороны;
5. Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) вперед **(0,5 балла)** – 2-3 шага разбега, приставить 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° **(0,5 балла)**.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, стойку №2 обводит с левой стороны, стойку №3 обводит с правой стороны. Обведя стойку №3, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и обводит им стойку №4 с левой стороны, далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Обведя стойку №6, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №2, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №7 с левой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с левой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им стойку №8 с правой стороны, далее последовательно обводит стойку №9 с левой стороны и стойку №10 с правой стороны. Обведя стойку №10, участник ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №3, участник с клюшкой перемещается к мячу №5, обводит им стойку №11 с правой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с правой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной половине игровой площадки, берет баскетбольный мяч №1 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 №2, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3 и обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №3, участник ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1 участник берет мяч №2 и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №7, участник ведет мяч левой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2 участник берет мяч №4 и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска мячом по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Штрафное время:

флорбол:

- непопадание мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) в ворота + 3 сек.;

- невыполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) по воротам + 5 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- выполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) за пределами зоны удара + 3 сек.

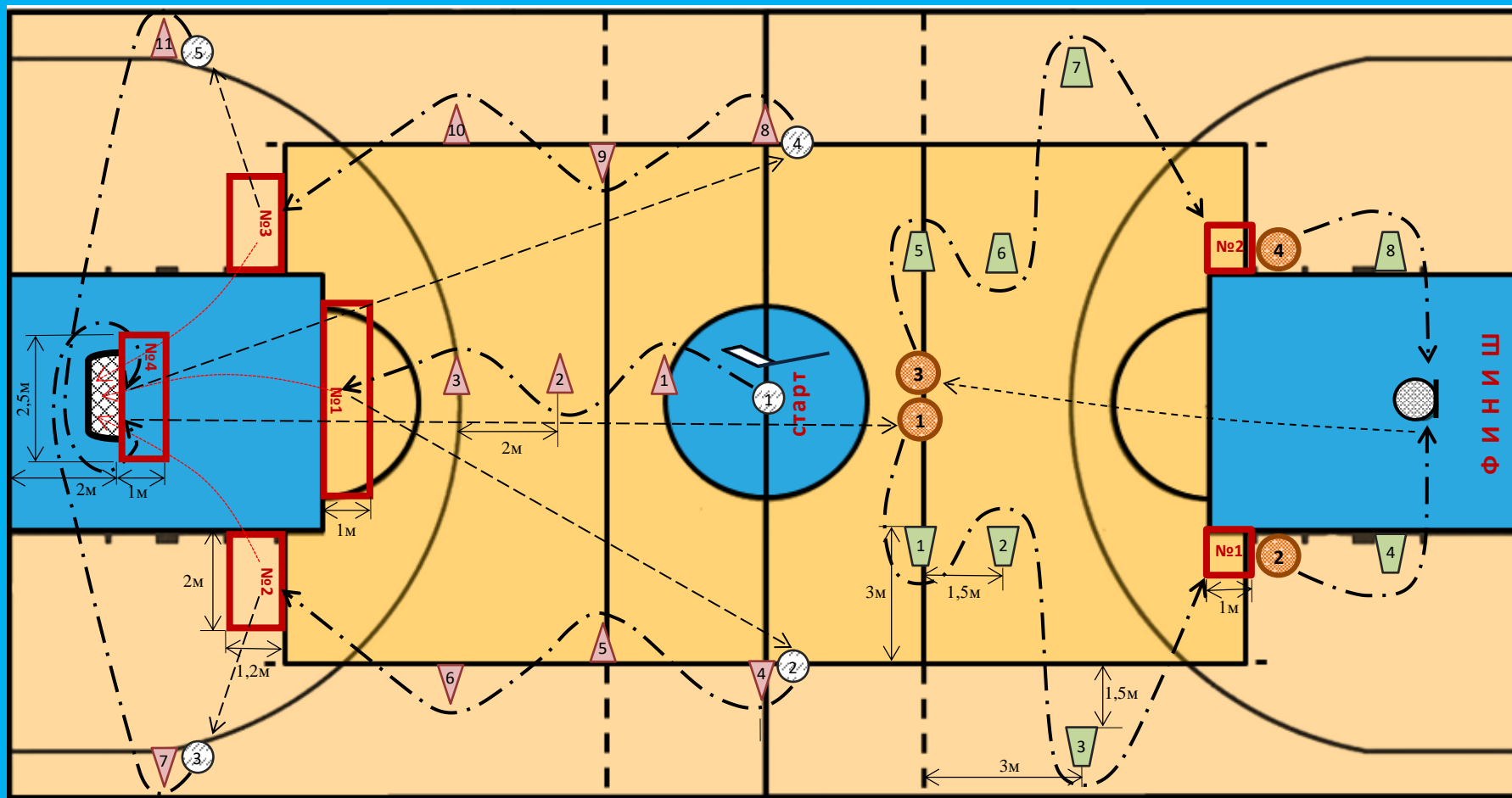
баскетбол:





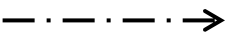
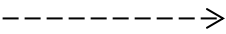
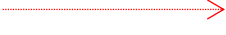



- непопадание в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 5 сек.;
- выполнение броска мяча за пределами зоны для броска + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) не той рукой + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

9. Оценка испытаний

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

9.2. Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



	Стойка для флорбола
	Стойка для баскетбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для флорбола
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для флорбола