Комплект олимпиадных заданий для проведения

муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

2020-2021 учебный год

Практический тур

Гимнастика

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 слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

7-8 КЛАССЫ

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. | Шагом вперёд равновесие (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх | **2,0** |
| 2. | «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд.... | **2,0** |
| 3. | Два кувырка назад | **2,0** |
| 4. | Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | **3,0** |
| 5. | Приставить ногу, приняв положение «старт пловца» и прыжок вверх про- гнувшись ноги врозь. | **1,0** |

**Девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону | **3,0** |
| 2. | Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок назад | **2,0** |
| 3. | Перекатом назад стойка на лопатках (держать). | **2,0** |
| 4. | Перекат вперёд в упор присев **–** прыжок с поворотом на 180º..... | **2,0** |
| 5. | Кувырок вперёд – прыжок вверх прогибаясь | **1,0** |

**9–11 КЛАССЫ**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. | Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны – наклон про- гнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать). | **2,0** |
| 2. | Опуститься в упор присев – встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор присев. | **3,0** |
| 3. | Два кувырка назад. | **2,0** |
| 4. | Выпрямиться в стойку руки вверх – переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения | **1,0** |
| 5. | Кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360º. | **2,0** |

**Девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. | «Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком. | **1,0** |
| 2. | Прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой и поворот налево кругом. | **1,0** |
| 3. | Перекат назад в стойку на лопатках (держать). | **1,0** |
| 4. | Лечь на спину – мост (держать) и поворот кругом в упор присев | **2,0** |
| 5. | Кувырок назад и встать руки вверх. | **1,0** |
| 6. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону. | **2,0** |
| 7. | Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения – кувырок вперёд - прыжок вверх прогибаясь ноги врозь | **2,0** |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ *волейбол* 7-8 КЛАССЫ Девушки и юноши**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол:1. **Передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча**:

Участник выполняет 6 передач – 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За передачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией. Исходное положение участника и зоны попадания мяча при передаче определяются предметно-методической комиссией.



2. **Подачи на точность в правую или левую половину площадки:**

Участник выполняет 4 попытки подачи в половину площадки соперника (по 2 в каждую половину). Подачи выполняются из-за лицевой линии. Половина площадки в которую нужно попасть (правая или левая) определяется предметно-методической комиссией. За каждую правильную попытку начисляется 3 очка. За попадание в гимнастический обруч, который лежит в 1 и 5 зонах, начисляются дополнительные очки. За подачу в сетку или за пределы площадки очки не начисляются.

+1



+1

**9-11 КЛАСС Девушки и юноши**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: **1. Нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча, после перемещения с выполнением передачи.** Площадка соперника делится на три зоны, необходимо выполнить 3 удара из зоны 3 в зоны 1, 6 и 5 после перемещения от лицевой линии в зону 3 с одновременным выполнением верхней или нижней передачи. Количество передач во время 1го перемещения – 6, высота передачи не менее 1 метра от рук.

Удары выполняются из зоны 3 после остановки и собственного набрасывания. Направление ударов и способ выполнения передачи (сверху или снизу) определяется предметно-методической комиссией. Каждая потеря мяча во время перемещения с передачей -1 очко.

****





Путь испытуемого с выполнением верхней или нижней передачи

Направление ударов

Учитывается результат из трех попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. В зачет идет сумма очков всех ударов. За удар в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.

**2. Подачи на точность в правую или левую половину площадки: (см.7-8 класс)**

+1



+1