

**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° (1,0 балл).

ЮНОШИ

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

1 – прыжок вверх с поворотом на 360° (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.

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.

**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**