

Всероссийская олимпиада школьников

Школьный этап

2020-2021 учебный год

Физическая культура

Практический тур

5-6 КЛАССЫ

Мальчики

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).....	1,0
2	Шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать.....	1,0
3	Приставляя ногу – упор присев – кувырок назад.....	1,5
4	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, обозначить -	1,5
5	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперед в упор присев.....	1,5
6	Два кувырка вперед	1,0 +1,5
7.	Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх.....	1,0

Девочки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопой коснуться колена опорной ноги.....	1,5
2.	Упор присев, два кувырка вперед.....	2,0
3.	Перекат назад в стойку на лопатках, держать.....	1,5
4.	Перекатом вперед лечь, сед углом, руки в стороны, держать.	1,0
5.	Наклон вперед с захватом руками ног («складка»)	1,0
6.	Кувырок назад – прыжок вверх прогнувшись.....	2,0 + 1,0

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

	И.п.-о.с.	Баллы
1.	Фронтальное равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (пятка поднятой ноги не ниже 45°) – выпрямиться в стойку руки вверх.....	0,5
2.	Кувырок вперед прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперед в группировке	1,5 + 0,5 + 1,0
3.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжком упор присев	1,5
4.	Стойка на голове и руках, держать – упор присев, встать.....	1,5
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя правую (левую) ногу, поворот в сторону движения.	2,0
6.	Упор присев, перекал назад в стойку на лопатках без помощи рук – перекал вперед в упор присев	1,0
7.	Прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5

Девушки**Акробатическое упражнение**

	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Из упора присев - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°...	0,5+0,5
2.	Упор присев - перекат назад в стойку на лопатках, держать.....	0,5
3.	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать	1,0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх.....	1,0 + 1,0
5.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать.....	1,0
6.	Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны -	1,0
7.	Махом одной, толчком два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0+1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°.....	1,0+0,5

9-11 КЛАССЫ**Юноши****Акробатическое упражнение**

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Равновесие на одной ноге (ласточка)	1,0
2.	Кувырок вперед прыжком с двух-трех шагов разбега.....	2,0
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	1,0
4.	Перекатом вперед лечь, сед углом, руки в стороны, держать, перекатом вперед упор присев.	0,5
5.	Силой стойка на голове и руках.....	2,0
6.	Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись.....	1,5
7.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону	2,0

Девушки**Акробатическое упражнение**

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев.	0,5 +1,0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1,0
3.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны, лечь на спину, руки вверх..	0,5
4.	Согнуть руки и ноги «мост» и поворот кругом в упор присев	2,0
5.	Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад – встать, руки вверх.....	1,5 + 1,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу поворот в сторону движения.....	2,0
7.	Прыжок со сменой прямых ног вперед.....	0,5

Баскетбол

5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца выполняются из 2-х попыток (если с первой попытки попал, вторую выполнять не надо).

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (1 сек). За непопадание в каждое кольцо (из 2-х попыток) добавляется по 3 секунды. Если участник после промаха в первой попытке в кольцо не выполняет и вторую попытку, то наказывается штрафом - 10 секунд. Время останавливается после выполнения упражнения и касания мячом пола.

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении бросков баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 x 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, на одной стороне 5 стоек и на другой стороне 5 стоек, ведение осуществляется по правилам баскетбола.

Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок в два шага. Подбирает мяч, разворачивается и ведет мяч к другому щиту с обводкой стоек дальней рукой.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину на втором щите.

За каждое неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1 секунде.

9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону – ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита (если участник – правша).

В случае, если участник – левша, то он может начинать обходить препятствие левой-правой-левой руками и выполнять бросок в движении из-под щита (в 2 шага) левой рукой. В этом случае препятствие (стойки или конусы) необходимо поменять местами, для соблюдения правил обвода мяча, чтобы мяч находился при движении на дальней руке от препятствия. Также введение в обратном направлении левой рукой и бросок в кольцо тоже левой рукой.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. Если участник из 2 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 сек. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок.

За каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1сек.

нарушение по 2 сек.

