



# **ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Всероссийской олимпиады  
школьников**

**Хабаровского края**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**2020–2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ЗАДАНИЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
9-11 класс  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**  
*Акробатическое упражнение 9-11 классы (юноши)*

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
И. п. - о. с.		
1	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, <b>обозначить</b> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, <b>обозначить</b> – стойка на лопатках без помощи рук, <b>держат</b> – перекат вперёд в упор присев.....	1,0 + 1,0
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, <b>держат</b> – опуститься в упор присев .....	1,0
3	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись - встать руки вверх .....	0,5+1,0
4	Шагом правой (левой) одной переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <b>держат</b> – приставить правую (левую) в о.с.....	1,0
5	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») .....	1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	1,5
7	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком .....	1,5
8	Прыжок вверх с поворотом на 180° .....	0,5
		<b>10,0</b>

*Акробатическое упражнение 9-11 класс (девушки)*

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») .....	0,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	1,0
3	Шагом правой (левой) одной переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <b>держат</b> – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, <b>обозначить</b> .....	1,0
4	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, <b>держат</b> .....	1,0
5	Перекат вперед в сед углом, руки в стороны, <b>держат</b> – сед с наклоном вперед, <b>обозначить</b> .....	1,0 + 0,5
6	Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь – выпрямиться руки вверх, <b>обозначить</b> .....	1,0
7	Наклоном назад, «мост», <b>держат</b> - поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	1,0 + 0,5
8	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком .....	1,5
9	Прыжок вверх с поворотом на 180° .....	1,0
		<b>10,0</b>

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ**  
**ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**(«Полоса препятствий»)**  
**Девушки, юноши – 9 – 11 классы**

Испытание «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера.

Участник выполняет задания в последовательности, определенной Программой олимпиады. При нарушении последовательности задание считается невыполненным.

**ЗАДАНИЕ 1. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ**  
**ЛЁЖА НА СПИНЕ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья) принимается до включения секундомера

**ЗАДАНИЕ:** по команде «Марш!» участник максимально быстро выполняет поднятие туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

*Девушки - 15 раз, юноши - 20 раз.*

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

**ШТРАФ:**

1. Невыполнение задания + 60 сек.

**ЗАДАНИЕ 2. «БЕГ ЗМЕЙКОЙ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 8 фишек-ориентиров. Расстояние между фишками - ширина до 5 м (в зависимости от размеров спортивного зала), длина - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

**ШТРАФ:**

1. Оббегание фишек-ориентиров с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
2. Касание фишек-ориентиров + 5 с за каждое касание.
3. Невыполнение задания + 30 с.

Бег по прямой до фишки № 9, расположенной на углу баскетбольной площадки и передвижение к линии штрафного броска баскетбольной площадки (задание № 3)

**ЗАДАНИЕ 3. «МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 теннисных мяча.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой от линии штрафного броска в цель - внутренний прямоугольник баскетбольного щита (расположенный над баскетбольным кольцом).

**ШТРАФ:**

1. Непопадание в цель +5 с (за каждое).
2. Заступ за линию броска + 5 с (за каждое).
3. Невыполнение задания +30 с

Бег по прямой до фишки № 10, расположенной на углу баскетбольной площадки и передвижение к месту выполнения задания № 4.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «АКРОБАТИКА»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** на расстоянии 1,5 метра от угла баскетбольной площадки расположен гимнастический мат размером 2х1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро 1 кувырок вперед и 1 кувырок назад.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития двигательного-координационных способностей.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки выполняются без неоправданных пауз и потери темпа.

**ШТРАФ:**

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок +5 сек).
2. Выход за пределы гимнастического мата +5 сек.
3. Невыполнение задания - +30 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 5. БЕГ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОМУ БРЕВНУ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** на расстоянии 1 метр от гимнастического мата расположен обруч с *тремя* набивными мячами весом для юношей 3 кг, для девушек 2 кг, на расстоянии 1 м от обруча расположено напольное гимнастическое бревно длиной 4 м (возможно замена гимнастической скамейкой, соответствующей требованиям техники безопасности) с размеченными отметками (линии) на расстоянии 20 см от обоих краев, обруч, расположенный на расстоянии 1 м от гимнастического бревна.

**ЗАДАНИЕ:** участник, подбежав к обручу с мячами, берет один мяч в руки и максимально быстро пробегает с ним по гимнастическому бревну, кладет мяч в обруч, возвращается обратно вдоль бревна за следующим мячом. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. В случае падения мяча участник должен его взять и возобновить выполнение задания с места падения, при этом «сход» с бревна засчитывается как штраф (п. 4).

**ШТРАФ:**

1. Падение мяча + 3с за каждое нарушение.
2. Нахождение мяча за пределами обруча (выкатывание) + 3 с. за каждое нарушение.
3. Бросок мяча в обруч + 3 с. за каждое нарушение.
4. Падение во время выполнения бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) + 3 с за каждое нарушение.
5. Начало движения по бревну после первой отметки + 3 с. за каждое нарушение.
6. Окончание движения по бревну до второй отметки + 3 с. за каждое нарушение
7. Невыполнение задания +30 с.

#### **ЗАДАНИЕ 6. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 2 горизонтальные линии, обозначающие границы места выполнения задания, 3 гимнастических мата стандартных размеров (2х1). Расстояние между первой линией отталкивания и первым гимнастическим матом составляет для девушек - 0,8 м, юношей – 1,0 м, расстояние между гимнастическими матами составляет для девушек - 0,5 м, юношей – 0,7 м, расстояние между третьим гимнастическим матом и второй горизонтальной линией составляет для девушек - 0,8 м, для юношей – 1,0 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательно три прыжка толчком двух ног через гимнастические маты, приземляясь на 2 ноги.

**ШТРАФ:**

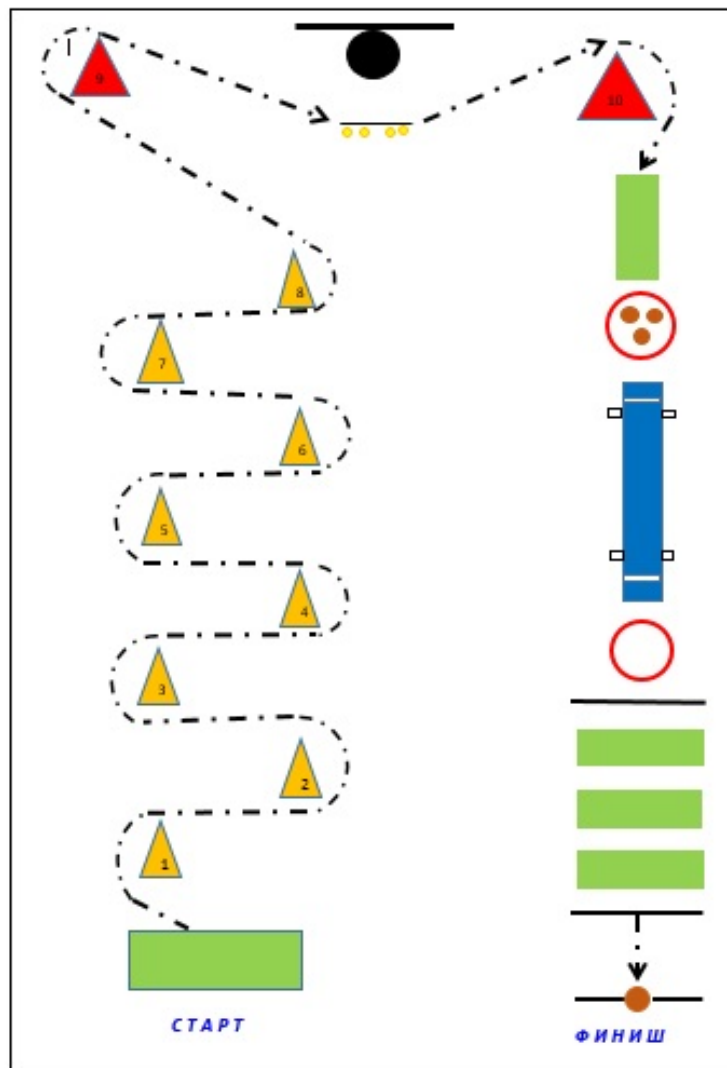
1. Приземление на одну ногу + 3сек. за каждое нарушение.
2. Отталкивание одной ногой +3 сек. за каждое нарушение.
3. Заступ на ограничительную линию, гимнастический мат + 5 сек. за каждое нарушение.
4. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
5. Невыполнение задания +30 с.

#### **ЗАДАНИЕ 7. БЕГ К ФИНИШУ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия финиша расположена на расстоянии 1,5м от лицевой линии баскетбольной площадки, на которой находится набивной мяч (любой массы).

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро бег к набивному мячу и коснуться его рукой.

**Примерная схема полосы препятствий  
(мальчики, девочки 9-11 класс)**



**Условные обозначения:**

	мат гимнастический		обруч гимнастический
	баскетбольный щит		бревно гимнастическое (напольное)
	мяч теннисный		набивной мяч
	фиска ориентир		направление движения участника

**ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЙ**

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
(комплексное испытание: баскетбол, футбол)  
Девушки и юноши – 9-11 класс**

Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. В центре площадки отмечается место старта. На стене спортивного зала прикрепляются 5 гимнастических обручей – высота нижнего края обручей находится на расстоянии 1,5 метра от пола, расстояние между обручами 2 м. На расстоянии 2 м от стены обозначается ограничительная линия, длиной равное расстоянию от обруча № 1 к обручу № 5.

Фишки-ориентиры №№ 1-5 используются для выполнения задания по баскетболу, фишки-ориентиры №№ 6-9 - для выполнения задания по футболу.

Фишка-ориентир № 1 находится на расстоянии 2 м от лицевой линии баскетбольной площадки. Фишки-ориентиры № 1, № 3, № 5 находятся на расстоянии 1,5 м от боковой линии баскетбольной площадки, № 2 и № 4 на расстоянии 2 м от боковой линии баскетбольной площадки. Расстояние между фишками-ориентирами №№ 1-5 – по 2 метра.

Фишки-ориентиры №№ 6, 7, 8 находятся на расстоянии 2 м от боковой линии, расстояние между фишками №№ 6-8 – по 1,5 м.

Фишка-ориентир № 9 расположена на расстоянии 2 м от боковой и 2 м от центральной линии баскетбольной площадки.

На линии штрафного броска щита № 1 находятся 2 баскетбольных мяча (размер 6).

На расстоянии 1,5 м от боковой и 1,5 м от центральной линии находится зона выполнения жонглирования футбольным мячом размером 1х1 м, в котором находится мяч для игры в мини-футбол.

Под щитом № 2 на расстоянии 3 м устанавливается гимнастическая скамейка длиной 3-4 м, на расстоянии 5 м от боковой линии делается разметка зоны выполнения ведения и удара футбольного мяча с отскоком от гимнастическую скамейку.

Справа от щита № 2 на расстоянии 2 м от боковой линии устанавливаются ворота для мини-футбола размером 3х2 м. На расстоянии 4 м от мини-футбольных ворот обозначается зона удара по футбольному мячу размером 1х1 м.

Участник находится на линии старта, расположенной в центре баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №1 и №2. Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №2, выполняет подбор мяча №2 и кратчайшим путем ведет мяч к обручу №1, расположенному на стене (высота от пола 1,5 м, диаметр 90 см), далее последовательно выполняет передачи и ловлю двумя руками от груди в обручи № 1–5, перемещаясь между ними приставными шагами в стойке баскетболиста вдоль ограничительной линии. После выполнения передачи в обруч № 5 участник выполняет ведение мяча любой рукой к фишке-ориентир № 1, обводит ее слева правой рукой, далее обводит фишку-ориентир № 2 справа, фишку-ориентир № 3 – слева, фишку-ориентир № 4 справа и фишку-ориентир № 5 слева. Ведение выполняется «дальней» рукой от фишки-ориентира. Далее участник выполняет ведение любой рукой, обводит половину центрального круга, направляется к баскетбольному щиту и после ведения выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к футбольному мячу, находящемуся в обозначенной зоне (1х1 м) берет мяч в руки и выполняет жонглирование мячом, состоящих из упражнений, выполняемых в строго регламентированной последовательности:

1. И.п. – стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить:

- ✓ **девушки** удар правой (левой) ногой и поймать мяч руками;
- ✓ **юноши** удар правой ногой и удар левой ногой поочередно (всего 2 удара) и поймать мяч руками;

**(юноши и девушки);**

2. И.п. – стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить:

- ✓ **девушки** два удара правым (левым) бедром и поймать мяч руками;
- ✓ **юноши** по 2 удара правым и левым бедром поочередно (всего 4 удара).

3. И.п. –стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить два удара головой (лбом), поймать в руки (*юноши*).

Далее участник выполняет ведение мяча по прямой любой ногой, обводит фишку-ориентир № 6 справа, фишку-ориентир № 7 слева, фишку-ориентир № 8 справа. Ведение выполняется «дальней» ногой от фишки-ориентира. Далее участник выполняет ведение любой ногой к гимнастической скамейке и выполняет передачу и прием мяча от скамейки с отскоком, продолжая движение вдоль контрольной линии, расположенной в 2-х метрах от гимнастической скамейки.

Затем участник, продолжая ведение мяча, движется к фишке-ориентир № 8, обводит ее «дальней» ногой от фишки и направляется в «зону удара по воротам» (1х1 м) и выполняет удар по воротам любой ногой *верхом (юноши), любым способом (девушки)*.

Выполнив удар по воротам, участник движется к воротам и выполняет касание рукой любой штанги ворот. Остановка секундомера осуществляется в момент касания участником штанги ворот.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

### **Штрафное время:**

#### ***Футбол:***

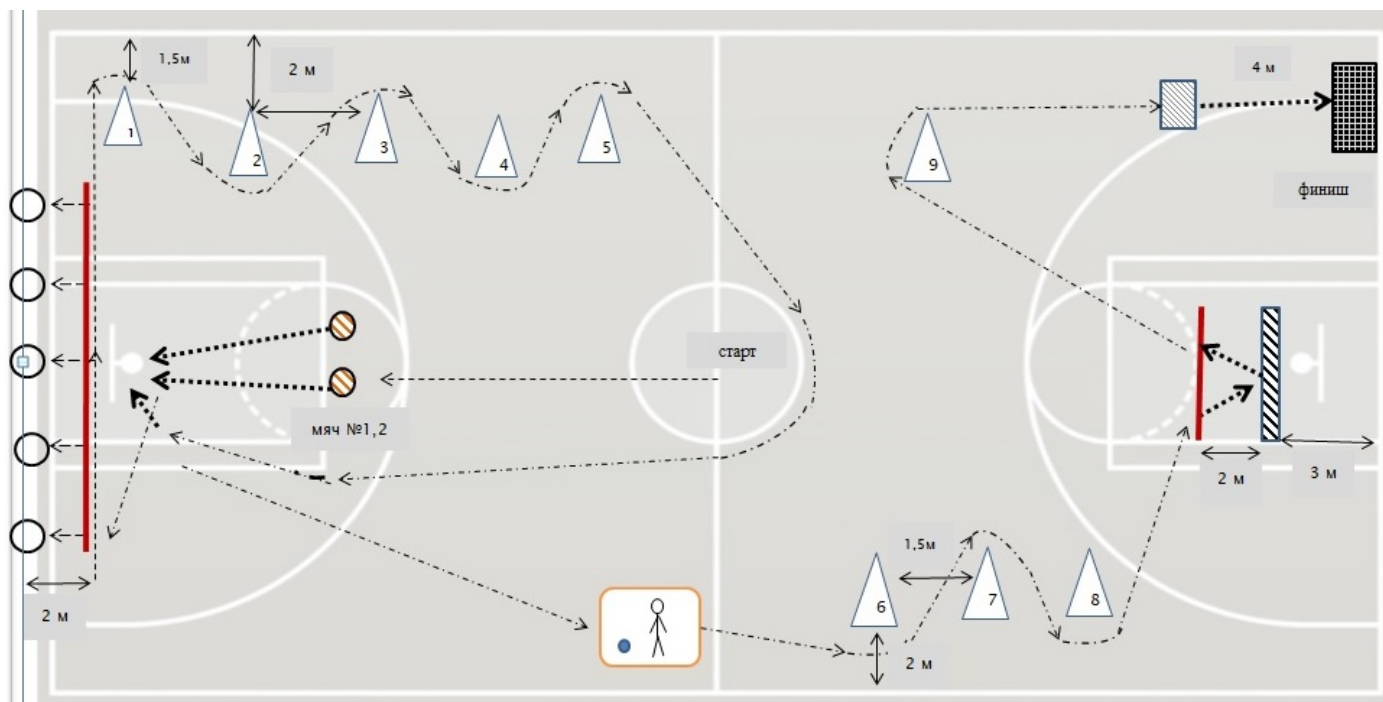
- непопадание в ворота + 5 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 10 сек.;
- удар мяча по воротам, передача и ловля мяча с отскоком от гимнастической скамейки с нарушением зоны выполнения удара + 5 с., в случае попадания в ворота мяча он не засчитывается (штраф +5 с);
- выполнение технических приёмов (жонглирование) за границами указанной зоны + 5 сек.;
- нарушение последовательности выполнения технических приёмов + 3сек;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, касание фишки, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 3 с.
- выход за границы контрольной отметки (ограничительной линии) + 3сек. за каждое нарушение;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- нарушение техники выполнения технических приёмов + 3сек;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 3 сек.;

#### ***Баскетбол:***

- непопадание штрафных бросков + 5 сек за каждый промах;
- заступ за линию штрафного броска + 5 сек., попадание мяча в кольцо НЕ засчитывается +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом № 2 неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек., попадание мяча в кольцо НЕ засчитывается +5 сек.;
- заступ за ограничительные линии при выполнении передачи и ловли мяча в стену + 3 сек. за каждое нарушение;
- обводка стойки не с той стороны (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание фишки-ориентира + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек –ориентиров + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 2 сек. за каждое нарушение.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, задание считается невыполненным, и он снимается с конкурсного испытания.

*Примерная схема конкурсного испытания  
по разделу «Спортивные игры»  
Девушки, юноши 9-11 класс*



**Условные обозначения**

	мяч для игры в баскетбол		движение без мяча
	ворота для мини-футбола		гимнастическая скамейка
	фишка-ориентир		ограничительная линия
	мяч для игры в футбол		гимнастический обруч
	движение с мячом		бросок, передача мяча
	зона удара по воротам		зона выполнения жонглирования мячом

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.

Юноши 9-11 класс - бег 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.