



# **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.  
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Акробатическое упражнение  
5-6 класс (мальчики)

| №                       | Элементы и соединения   | Стоимость   |
|-------------------------|---|-------------|
| И. п. – основная стойка |   |             |
| 1                       | Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, <b>держать</b> - приставить ногу..... | 1,5         |
| 2                       | Упор присев - кувырок назад в упор присев .....   | 2,0         |
| 3                       | Перекаат назад в стойку на лопатках, <b>держать</b> - перекаат вперёд в упор присев .....   | 1,5+ 1,0    |
| 4                       | Два кувырка вперёд .....  | 1,5 + 1,5   |
| 5                       | Прыжок вверх, руки вверх.....   | 1,0         |
|                         |   | <b>10,0</b> |

Акробатическое упражнение  
5 - 6 класс (девочки)

| №                      | Элементы и соединения  | Стоимость |
|------------------------|--|-----------|
| И.п. – основная стойка |  |           |
| 1                      | Шагом правой (левой) равновесие, левая (правая) согнута вперед, стопой коснуться опорной ноги, руки в стороны, <b>держать</b> .....  | 1,0       |
| 2                      | Стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, <b>обозначить</b> - кувырок назад в упор присев..... | 0,5 + 2,0 |
| 3                      | Перекаат назад в стойку на лопатках, <b>держать</b> .....  | 1,5       |
| 4                      | Лечь на спину, согнуть ноги и руки – «мост», <b>держать</b> – лечь на спину, руки вверх.....   | 2,0       |
| 5                      | Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев .....                             | 0,5+0,5   |
| 6                      | Кувырок вперед .....   | 1,5       |
| 7                      | Прыжок вверх, руки вверх .....   | 0,5       |
|                        |  | <b>10</b> |

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(«Полоса препятствий»)  
Мальчики, девочки 5-6 класс**

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.

*Девочки - 10 раз, мальчики - 12 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 в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска.

**ШТРАФ:**

1. Непопадание в баскетбольный щит +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. БЕГ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОМУ БРЕВНУ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** на расстоянии 2 метра от угла баскетбольной площадки расположен обруч с двумя набивными мячами весом 1 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 1м 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 5. 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 0,5 м, расстояние между гимнастическими матами составляет 0,5 м, расстояние между третьим гимнастическим матом и второй горизонтальной линией составляет 0,5 м.

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

##### **ШТРАФ:**

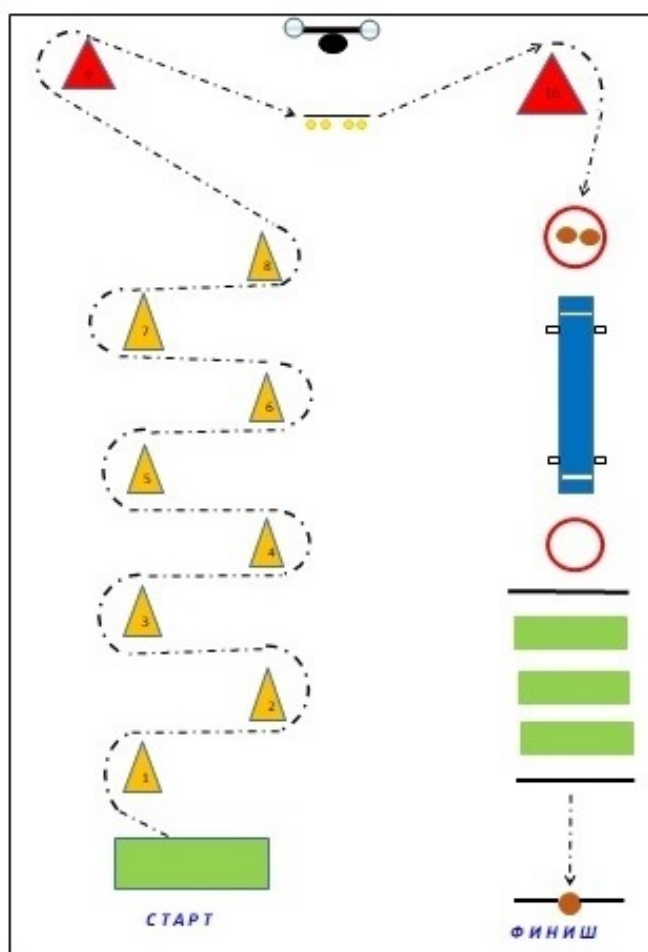
1. Приземление на одну ногу + 3сек. за каждое нарушение.
2. Отталкивание одной ногой +3 сек. за каждое нарушение.
3. Заступ на ограничительную линию, гимнастический мат + 5 сек. за каждое нарушение.
4. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
5. Невыполнение задания +30 с.

#### **ЗАДАНИЕ 6. 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 5-6 класс)



#### Условные обозначения:

|  |                    |  |                                   |
|--|--------------------|--|-----------------------------------|
|  | мат гимнастический |  | обруч гимнастический              |
|  | баскетбольный щит  |  | бревно гимнастическое (напольное) |
|  | мяч теннисный      |  | набивной мяч                      |
|  | фишка 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)  
Мальчики и девочки  
5-6 класс**

На лицевой линии баскетбольной площадки находится футбольный мяч № 1. Участник находится за линией границы баскетбольной площадки. По сигналу участник выполняет ведение футбольного мяча любой ногой до фишки-ориентира №1 и обводит ее справа, далее движется к фишке-ориентир №2 и обводит ее слева, далее к фишке №3 и обводит ее справа. *Ведение осуществляется «дальней» ногой от фишки-ориентира.* Затем продолжает ведение мяча в зону удара для атаки ворот (размер 1х1 м), останавливает мяч и выполняет удар по воротам (размер 3х2 м) любой ногой (расстояние до ворот 4м).

Выполнив удар, участник движется к баскетбольному мячу № 2, берет его и выполняет ведение любой рукой по прямой, далее обводит фишку-ориентир № 4 слева, далее движется к фишке № 5 и обводит ее справа, затем обводит фишку-ориентир № 6 слева и фишку-ориентир № 7 справа. *Ведение осуществляется «дальней» рукой от фишки-ориентира.*

После прохождения фишки-ориентира № 7 ведет мяч к щиту любой рукой и выполняет бросок в кольцо после остановки любым способом.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину.

**Оценка испытаний**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Штрафное время:

*Футбол:*

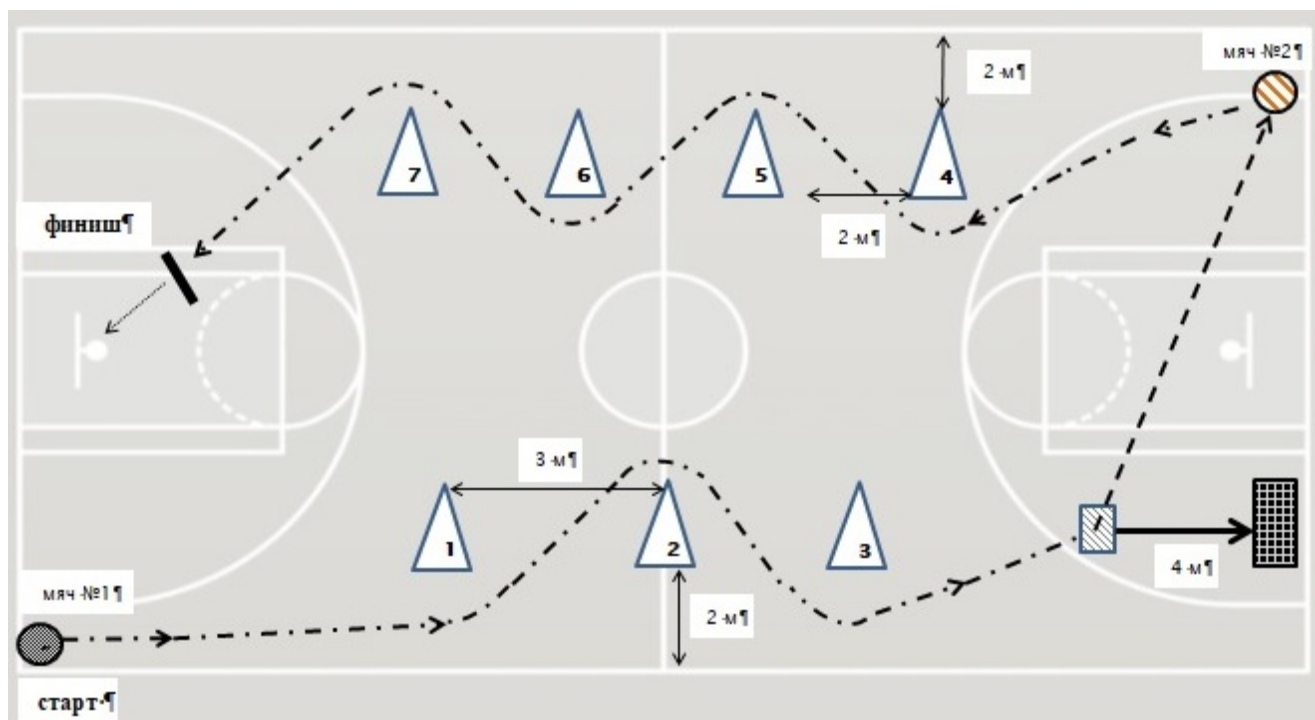
- невыполнение задания + 90 с;
- ведение мяча другой ногой - +5 с;
- непопадание мяча в ворота +5с;
- невыполнение удара +10с;
- удар мяча по воротам с нарушением зоны выполнения удара + 5 с., в случае попадания в ворота мяча он не засчитывается (штраф +5 с);
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, касание фишки, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 с.

*Баскетбол:*

- невыполнение задания +90 с;
- непопадание мяча в кольцо + 5 с;
- невыполнение броска +10 с;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2с;
- сбивание фишки +5с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 с;
- выполнение ведения другой рукой + 5 с.

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

**Примерная схема испытания по спортивным играм (5-6 класс)**



**Условные обозначения**

|  |                                    |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|
|  | футбольный мяч № 1                 |  | фишка-ориентир   |
|  | баскетбольный мяч № 2              |  |  |
|  | направление движения без мяча      |  | ворота для мини-футбола<br>3х2 м                             |
|  | направление движения с мячом       |  | направление движения броска<br>баскетбольного мяча по кольцу |
|  | направление удара футбольного мяча |  | зона удара по воротам 1х1 м                                  |

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки -5-6 класс – бег 500 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 800 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.