

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Ставрополь, 2023**

**Ставропольский край**  
**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников**  
**2023/24 учебного года по предмету «Физическая культура»**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА**

**девушки и юноши 7-8; 9-11 классы**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер.

**Девушки 7-8 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
<b>И.П. – Основная стойка</b>		
1.	Шагом вперёд, руки в стороны - одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги) – прыжком О.С. ....	<b>1,0</b>
2.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать .....	<b>1,0</b>
3.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед, руки в стороны (бедро при смене ног не ниже 90°) - шаг и, приставляя ногу - упор присев .....	<b>1,0</b>
4.	Кувырок вперед в упор присев и, перекатом назад, стойка на лопатках (держать) .....	<b>1,5</b>
5.	Перекат вперед в упор присев - встать, шагом одной и махом другой поворот кругом в стойку руки вверх .....	<b>1,0</b>
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх .....	<b>1,5</b>
7.	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ...	<b>1,5</b>
8.	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360° .....	<b>1,5</b>
		<b>10,0</b>

## Девушки 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
<b>И.П. – Основная стойка</b>		
1.	Шагом вперёд, руки в стороны - одноимённый поворот на 540° руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги) - скрестный поворот кругом, лицом к основному направлению в основную стойку .....	<b>1,0</b>
2.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать - О.С. ....	<b>1,0</b>
3.	Стойка, руки в стороны - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90 °) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) - шаг и, приставляя ногу, упор присев .....	<b>1,0</b>
4.	Кувырок вперёд в упор присев и, перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать .....	<b>1,0</b>
5.	Перекат вперед в упор присев – встать, шагом одной и махом другой поворот кругом в стойку руки вверх ...	<b>1,0</b>
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх .....	<b>1,5</b>
7.	Кувырок вперед прыжком и прыжок сгибая ноги вперед (бедро не ниже 90 °) .....	<b>1,5</b>
8.	Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360°...	<b>2,0</b>
		<b>10,0</b>

## Юноши 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
<b>И.П. – Основная стойка</b>		
1.	Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон вперёд прогнувшись (обозначить) - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать .....	<b>1,5</b>
2.	Силой опускание в упор лёжа - толчком ног, упор присев - встать в стойку, руки вверх .....	<b>1,5</b>
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения – упор присев .....	<b>2,0</b>
4.	Кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись, (слитно) - выпрямиться в стойку, руки вверх .....	<b>1,0</b>
5.	Шагом вперёд - равновесие руки в стороны («ласточка», держать) - выпрямиться, приставить ногу - О.С. ....	<b>1,0</b>
6.	Два шага вперёд - кувырок вперёд прыжком и прыжок в группировке (бедра не ниже горизонтали)	<b>1,5</b>
7.	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360° .....	<b>1,5</b>
		<b>10,0</b>

## Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
<b>И.П. – Основная стойка</b>		
1.	Прыжком широкая стойка ноги врозь, руки в стороны - наклон вперёд в упор стоя согнувшись, (обозначить), и силой согнувшись стойка на голове и руках (держат) – сгибая и выпрямляя ноги силой стойка на руках (обозначить)	<b>1,5</b>
2.	Силой опускание в упор лёжа – толчком ног, с замахом -упор присев - встать в стойку, руки вверх ....	<b>1,5</b>
3.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку и, слитно, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад - упор присев .....	<b>2,0</b>
4.	Кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках, (обозначить) - упор стоя согнувшись - выпрямиться в стойку, руки вверх .....	<b>1,0</b>
5.	Фронтальное равновесие на левой (правой), руки в стороны, пятка выше пояса (держат) - приставить ногу - О.С. ....	<b>1,5</b>
6.	Два шага вперёд - кувырок вперёд прыжком и прыжок согнувшись ноги врозь (ноги не ниже горизонтали) .....	<b>1,5</b>
7.	Длинный кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360° .....	<b>1,0</b>
		<b>10,0</b>

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**девушки и юноши 7-8; 9-11 классы**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Конкурсное испытание по легкой атлетике заключается в преодолении беговой дистанции:

- девушки – **бег 500 м**;
- юноши – **бег 1000 м**.

Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ девушки и юноши 7-8; 9-11 классы

### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по **спортивным играм** проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов флорбола, баскетбола и мини-футбола отдельно для девушек и юношей.

**Флорбол.** Участник(ца) находится на старте, расположенном в центре баскетбольной площадки на линии центрального круга лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник(ца) берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к фишке №1, которую обводит с левой стороны, затем обводит фишку №2 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) кратчайшим путем направляется с клюшкой к мячу №2 и начинает ведение мяча к фишке №3, которую обводит с левой стороны, затем обводит фишку №4 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

**Мини-футбол.** Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) оставляет клюшку и кратчайшим путем направляется к мини-футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №1 и обводит ее с правой стороны, затем ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара из которой выполняет удар мячом по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №1 участник(ца) перемещается к мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Далее участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №3, находящемуся рядом со стойкой №3 и обводит ее с левой стороны, затем ведет мяч к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара из которой выполняет удар мячом по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №3 участник(ца) перемещается к мячу №4 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

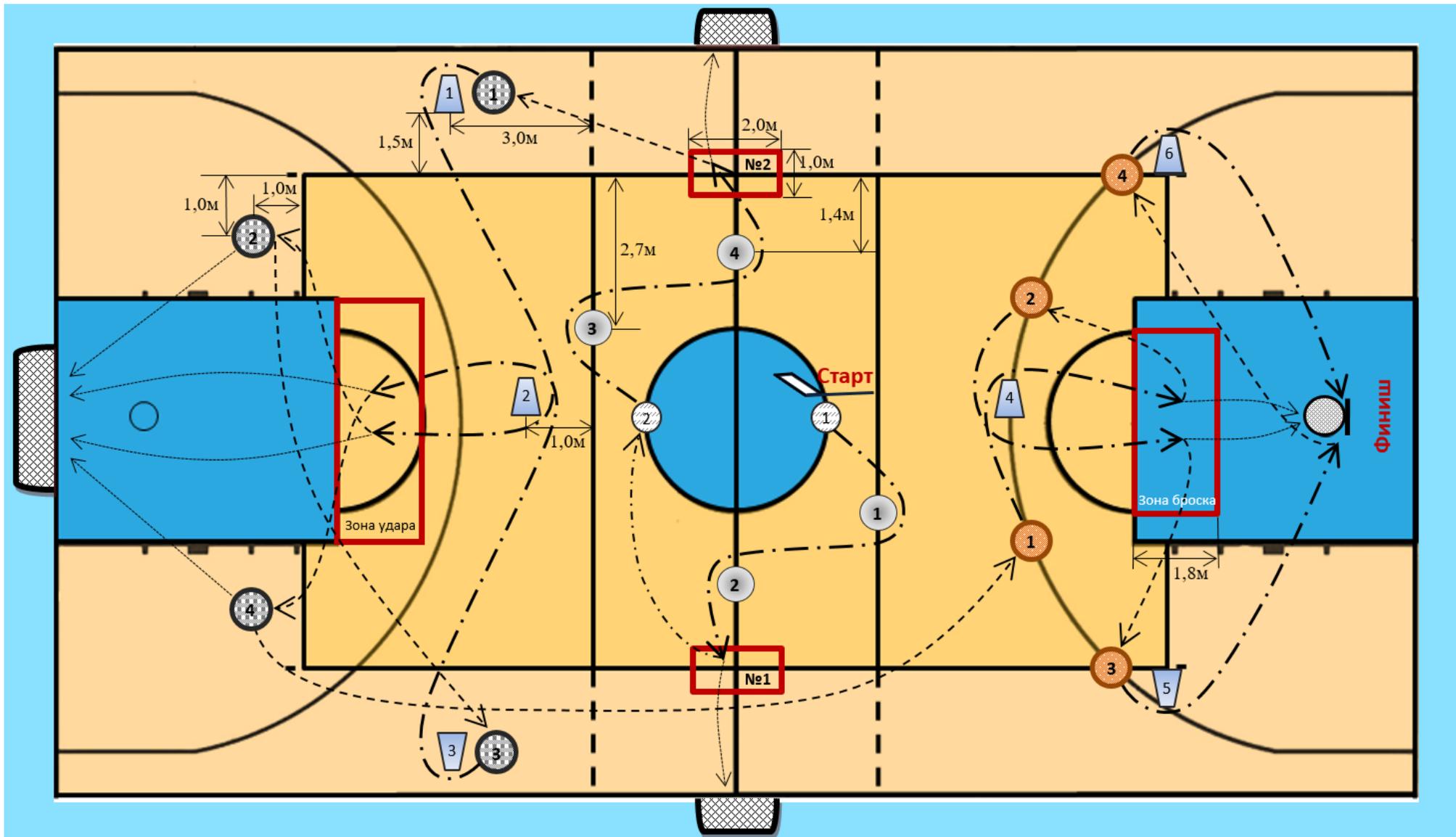
**Баскетбол.** Выполнив удар по воротам мячом №4 левой ногой участник(ца) кратчайшим путем направляется к баскетбольному мячу №1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №4, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №4, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска, участник(ца) перемещается к мячу №3, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

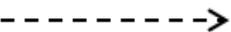
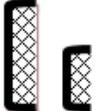
Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником(цей) броска мячом по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.





### Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Фишка для флорбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для мини-футбола
	<u>Флорбольный мяч</u>
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление движения без мяча с клюшкой
	Направление полета мяча
	Зона удара, зона броска
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола Ворота для флорбола
	Линии финиша, дополнительной разметки, клюшка
	Клюшка