

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2022**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### *Девушки и юноши*

#### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

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

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений 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 20 секунд**

## ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперёд **(0,5 балла)** – встать, шагом вперёд, переднее равновесие («Ласточка»), 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) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить **(0,5 балла)** – согнуть правую (левую) вперед, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить **(0,5 балла)** – два кувырка назад согнувшись слитно **(0,5+0,5 балла)** в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;
4. С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком **(1,5 балла)** и прыжок вверх с поворотом на 360 ° **(1,0 балл)**.

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны **(0,5 балла)** – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл)**, – силой, опуститься в упор лежа **(1,0 балл)**, прыжком упор присев
2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в

стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (**1,0 балл**);

3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (**1,0 балл**) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (**0,5 балла**), кувырок назад согнувшись в упор присев (**0,5 балла**);
4. Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (**1,5 балла**) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (**1,0 балл**).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Флорбол.** Участник(ца) находится на линии старта, расположенном на совмещении боковой линии баскетбольной площадки и продолжении линии атаки волейбольной площадки 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, фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны. Завершив обводку фишки №4, участник(ца) 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 №4, которую обводит с правой стороны, затем обводит фишку №2 с левой стороны, фишку №3 с правой стороны и фишку №1 с левой стороны.

Завершив обводку фишки №1, участник(ца) ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

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

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2, участник(ца) перемещается к мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой вдоль линии трехочкового броска с левой стороны от стойки №2 к стойке №3, которую

обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №3 участник(ца) ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой вдоль линии трехочкового броска с правой стороны от стойки №2 к стойке №4, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №4 участник(ца) ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

**Мини-футбол.** Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №4, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам. Далее, участник(ца) перемещается к мячу №2 и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар по воротам мячом №2 участник(ца) перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №6, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Далее участник(ца) перемещается к мячу №4 и ведет его к стойке №6, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участником(цей) удара по воротам мячом №4 левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с

## **Штрафное время:**

### **Флорбол:**

- непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с;
- выполнение броска (удара) мяча по воротам за пределами зоны удара + 3 с;
- сбивание фишки + 3 с;
- невыполнение обводки фишки + 5 с.

### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №2 за пределами зоны броска + 3 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

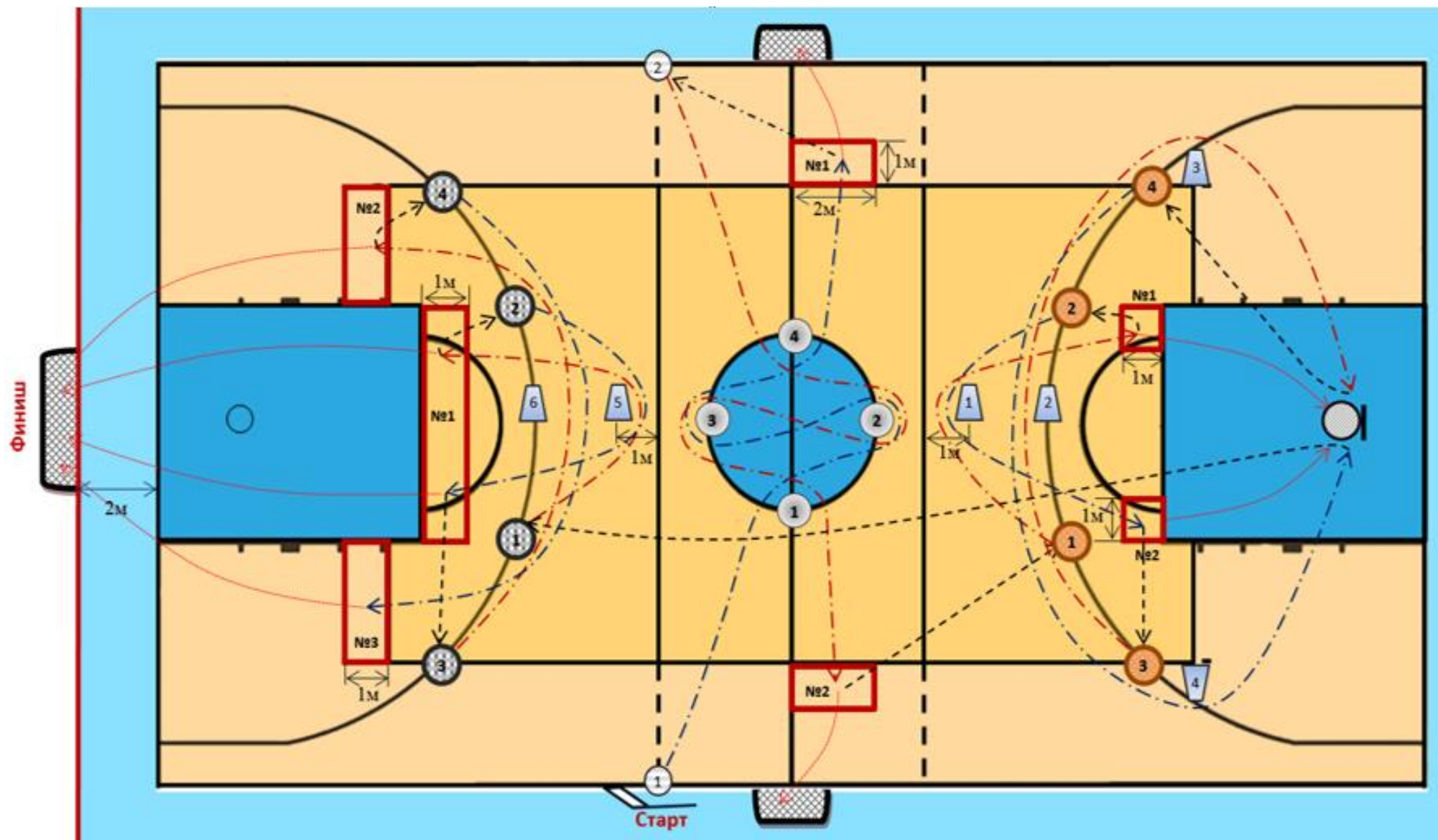
### **Футбол:**

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №3; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

## **Оценка испытаний**


Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.





## Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Фишка для флорбола
	Баскетбольный мяч
	Футзальный мяч
	Флорбольный мяч
	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 для флорбола

## 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.

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

### *Девушки и юноши.*

Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции 3 км девушки и 5 км юноши свободным стилем.

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**