# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ. 2024–2025 г.

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

Практический тур

# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Методика оценки |
| 1. | Прыжки на одной ноге | Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша.  Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Ногу при прохождении  дистанции менять нельзя. | Разметка | Оценивается время выполнения упражнения  в секундах |
| 2. | Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны. | Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола. | Гимнастическое бревно | Оценивается скорость прохождения.  За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется  0,1 сек. |
| 3. | Челночный бег 10 м х 3 | Передвижения выполняются сирого от линии до линии/ | Разметка | Если участник не добегает до линии разметки более, чем на 1 шаг, то  к фактическому времени прибавляется  0,1 сек. |
| 4. | Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения сидя ноги врозь.  Выполняется 3 попытки. | Вес набивного мяча 3 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 40 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки. | Набивной мяч 3 кг – 3 шт.  Разметка линии броска и цели. Можно использовать  в качестве цели гимнастический обруч. | Оценивается время выполнения упражнения. Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 1,0 сек. к общему времени выполнения упражнения. |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (Девушки) | Девушки – 15 раз, | Гимнастическая скамейка | Оценивается время выполнения упражнения. |
| 6. | Подтягивание на перекладине | Юноши – 10 раз | Перекладина | Оценивается время выполнения упражнения. |
| 7. | Вертикальное (поочередное) лазание с руками и ногами вверх с последующим горизонтальным лазанием (в сторону, переступанием рук и ног) и вертикальное  (поочерёдное) лазание | Для выполнения упражнения необходимы три гимнастические стенки высотой 2,5 м, расположенные рядом на одной стене. Участник поднимается наверх с помощью рук и ног. Высшей точкой подъёма считается  положение, когда обе руки | Гимнастические стенки – 3 шт. Высота 2,5 м, прикреплённые рядом к одной стенке. Маты – 3 шт. (для страховки) | Оценивается время выполнения упражнения.  Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с руками и ногами вниз. | находятся на 3-й рейке сверху. Затем на этой высоте выполняется перемещение в сторону до крайней 3-й гимнастической стенки, и участник спускается вниз с руками и ногами. Окончанием лазания вниз является положение – двумя ногами встать на нижнюю рейку. |  |  |

**Методика оценки результатов.**

1. Результатом является фактическое время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 5 секунд.

3. Все участники ранжируются по местам.

# ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Описание упражнения | Баллы |
| 1. | И. п. – о. с. |  |
| 2. | 2–3 шага приставить ногу («старт пловца») – кувырок вперёд прыжком | 2 |
| 3. | Кувырок вперёд в упор присев | 1 |
| 4. | Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) | 3 |
| 5. | Перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор стоя, согнувшись | 1 |
| 6. | Выпрямляясь, шагом одной и махом другой переворот в сторону | 3 |

# Девушки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Описание упражнения | Баллы |
| 1. | И. п. – о. с. |  |
| 2. | «Старт пловца» – кувырок вперёд в сед с наклоном | 1 |
| 3. | Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны | 2 |
| 4. | Перекатом назад, стойка на лопатках | 1 |
| 5. | Перекатом вперед лечь, и «мост» | 2 |
| 6. | Поворот в упор присев | 1 |
| 7. | Встать в равновесие на одной, выпад вперёд –  и кувырок вперед в упор присев, встать в о.с. | 3 |

**Методика оценки результатов.**

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.
3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.

Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

# БАСКЕТБОЛ

**Юноши и девушки**

# Описание упражнения:

* Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
* После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).
* Выполнение трёх бросков со штрафной линии (три мяча располагаются на линии).
* Подбор и возвращение к линии старта с ведением баскетбольного мяча «змейкой»

между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга.

# Оценка выполнения упражнения:

* Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
* За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек.
* За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 3 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

# Оборудование:

* Баскетбольная площадка с разметкой
* Четыре баскетбольных мяча
* Секундомер
* Стойки