

**ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2021-2022 учебный год)**

Содержание конкурсных испытаний

Муниципальный этап Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 7-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика и легкая атлетика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 классы: 500 м.

Юноши 7-8 классы: 1000 м.

Девушки 9-11 классы: 1000 м.

Юноши 9-11 классы: 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Акробатическое упражнение 7–8 класс (девушки)

И.п. – О.С.

1. Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны – правую (левую) вперед-книзу (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать.....1,0
2. Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик») – шагом вперед, приставить правую (левую), упор присев,0,5
3. Кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны- Кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук, держать1,5 + 1,0
- 4.Перекат вперед в сед в группировке, обозначить – сед углом руки в стороны, держать.....1,0
5. Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать.....1,0+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.....1,0
7. Кувыврок вперед - длинный кувыврок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180° - О.С.....0,5+1,0+0,5

Акробатическое упражнение 9-11 класс (девушки)

И.п. – О.С.

1. Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны – правую (левую) вперед (нога не ниже горизонтального положения), держать.....1,0
2. Шагом правой (левой) - одноимённый поворот на 360°, левую (правую) вперед согнуть, в стойку руки в стороны-- Шагом одной и приставляя другую – прыжок вверх. ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны - упор присев,0,5+0,5
3. Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямится руки вверх – наклоном назад - «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев –2,0 + 1,0+ 0,5
- 4.Кувыврок вперед- кувыврок вперед прыжком-кувырок вперед в сед углом, руки в стороны (держать).....0,5 +1,0+1,0
5. выпрямляясь поворот налево (направо)кругом в упор лежа- упор присев, встать.....0,5
- 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 - прыжок вверх «ноги врозь» - О.С.....1,0+ 0,5

Юноши 9-11 класс

	И.п. – О.С	
1.	Кувырок вперед – прыжок вверх сгибая ноги (бедро выше горизонтали) и в темпе -кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.....	0,5 + 0,5+1,0 +1,0
2.	Фронтальное равновесие, руки в стороны, пятка выше пояса, держать— упор присев	1,0
3.	Толчком двух, ноги врозь --стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5 +1.0
4.	Наклон вперед прогнувшись (обозначить), и силой согнувшись, ноги врозь, стойка на голове и руках (держать) –упор присев	0,5
5.	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	2,0
6.	Опускаясь на левую (правую) и поворачиваясь кругом – шаг правой (левой) - переворот вправо (влево), («колесо») с поворотом на 90° в стойку, руки в стороны, спиной к направлению движения- прыжок вверх «ноги врозь»-- О.С.	0,5 + 0,5

ЮНОШИ 7-8 КЛАСС

И.П. – О.С.

- Шагом одной и махом другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сторону1,0+1,5
- Кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук (держать)-перекат вперед в сед согнув ноги, (обозначить) - сед углом руки в стороны (держать).....1,0+0,5
- Поворот кругом в упор лёжа согнув руки – разгибая руки - упор лежа- толчком ног упор присев – силой согнув ноги стойка на голове (держать)- упор присев.....0,5+1,0
- Кувырок назад в упор присев- встать и шагом вперед - равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать)- выпрямляясь шаг вперед - прыжок со сменой ног («ножницы»).....1,0+1,0+0,5
- Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь - приставить ногу с поворотом плечом назад.....0,5
- кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°.....1,0+0,5