



*Анализ программы заключительного этапа XXII
Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»*



ВСОШ

**ФИЗИКУЛЬТУРА
ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ**

*Бахилина Евгения Юрьевна
МБОУ «СШ№14»*

Подведение итогов олимпиады

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – 100 баллов.

Количество баллов					Общая сумма
Теоретико- методический тур	Практический тур				
20	Гимнастика	Спортивные игры	Прикладная физическая культура	Кросс	100
	20	20	20	20	

Теоретико-методический тур

Проводится по тестовым вопросам, разработанным Центральной предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием заключительного этапа.

Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах. При проведении теоретико-методического тура участники должны размещаться в аудитории с соблюдением социальной дистанции – не менее 1,5 м друг от друга.

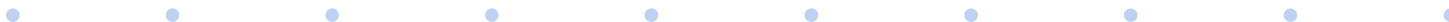
Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения испытания: авторучкой, бланком заданий (вопросником), бланком ответов, черновиком.

Не допускается наличие у участников карандашей, ластиков, калькуляторов и прочего оборудования.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Продолжительность теоретико-методического испытания – 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки заданий (вопросники), бланки ответов, черновики членам жюри или представителям оргкомитета.



3. ДЕВУШКИ

Обязательная часть:

Элементы и соединения с их стоимостью

И.п. – основная стойка.

- Шагом вперёд одноимённый поворот на 360° , свободная нога вперёд не ниже 90° (**1,0 балла**) и шагом (два шага) вперед переднее равновесие («Ласточка»), держать (**0,5 балла**) и кувырок вперёд без помощи рук (**0,5 балла**) – прыжком кувырок вперед (**1,0 балл**) и прыжок вверх с поворотом на 360° (**0,5 балла**);
- Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед в упор присев скрестно с поворотом направо (налево) кругом (**0,5 балла**);
- Встать, махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») (**0,5 балла**) и переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат») (**0,5 балла**) и прыжок вверх;
- Прыжком, стойка ноги врозь, наклоном назад мост, обозначить (**0,5 балла**) – мост, с опорой на одну ногу, другая прямая вперед, вертикально, держать (**1,0 балл**);
- Лечь на спину, выпрямить руки и ноги, сед – сгибаясь, сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) и, опустить прямые ноги, наклон вперед, обозначить (**0,5 балла**) - кувырок назад в упор стоя согнувшись (**0,5 балла**) и кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку руки вверх (**0,5 балла**).

Элементы и соединения для произвольной части:

Структурные группы	Элементы	
	0,2 балла	0,4 балла
A Стойка на руках, обозначить и кувырки вперед	A.3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	A.4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
B Равновесия (держать 2 сек)	B.3. Фронтальное равновесие с захватом	B.4. Фронтальное равновесие
C Кувырки назад	C.3. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	C.4. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
J Прыжки	J.3. Прыжок вверх с поворотом на 540°	J.4. Прыжок «казака» с поворотом на 180°

Гимнастика

2. ЮНОШИ

Обязательная часть:

Элементы и соединения с их стоимостью

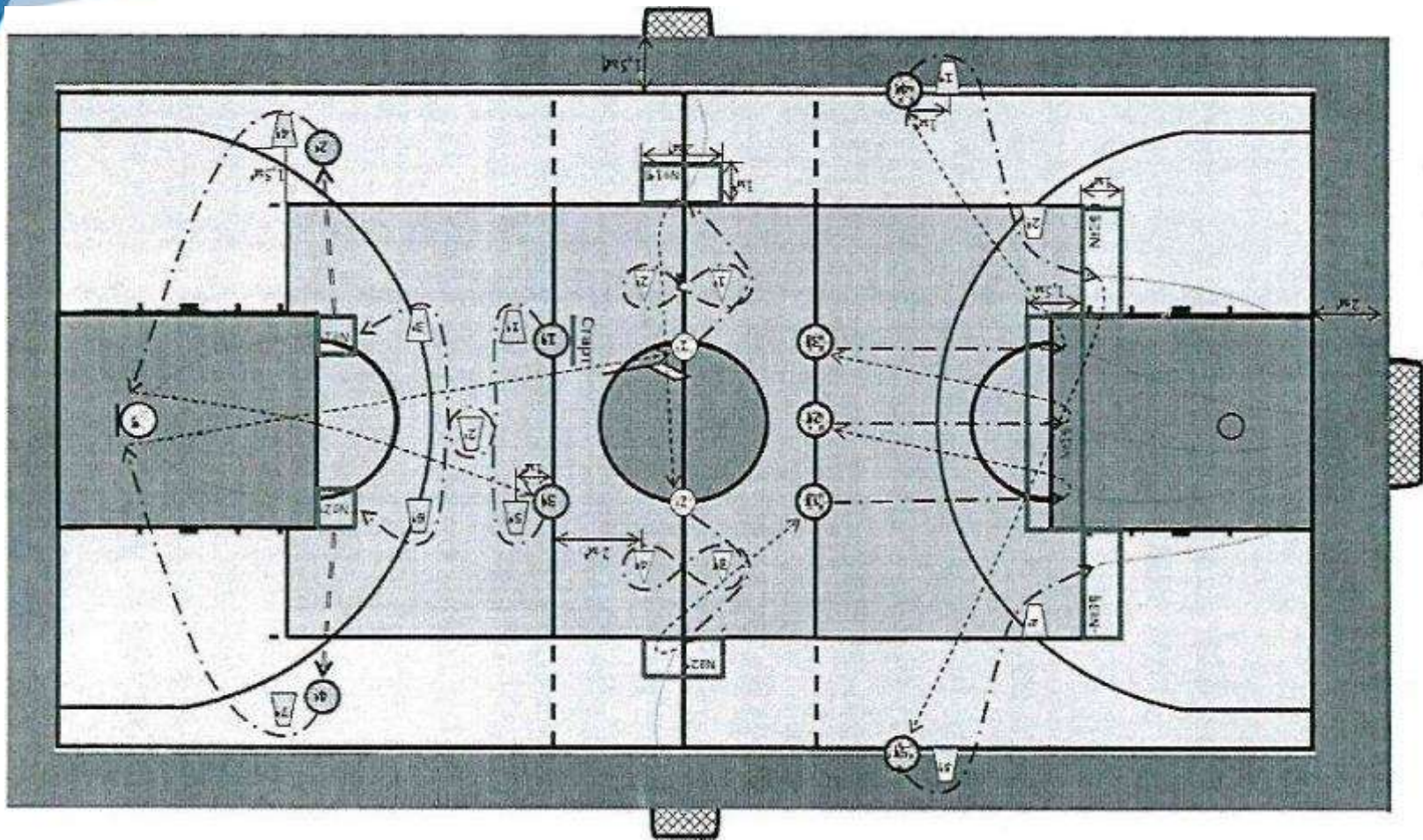
И.п. – основная стойка.

1. Одноименный поворот на одной на 360° , другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (1,0 балл) – приставить правую (левую) в основную стойку и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка») держать (1,0 балл);
2. Приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку (0,5 балла) и переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат») (0,5 балла) и прыжок вверх;
3. Упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (0,5 балла), сгибая ноги выйти в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – силой опуститься в упор лежа (0,5 балла) – поворот направо (налево) кругом в упор лежа сзади, обозначить – сед;
4. Сгибаясь, сед углом, руки в стороны, держать (0,5 балла) – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать (0,5 балла) – выпрямляясь, соединить ноги с наклоном вперед, обозначить (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку (0,5 балла);
5. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (0,5 балла).

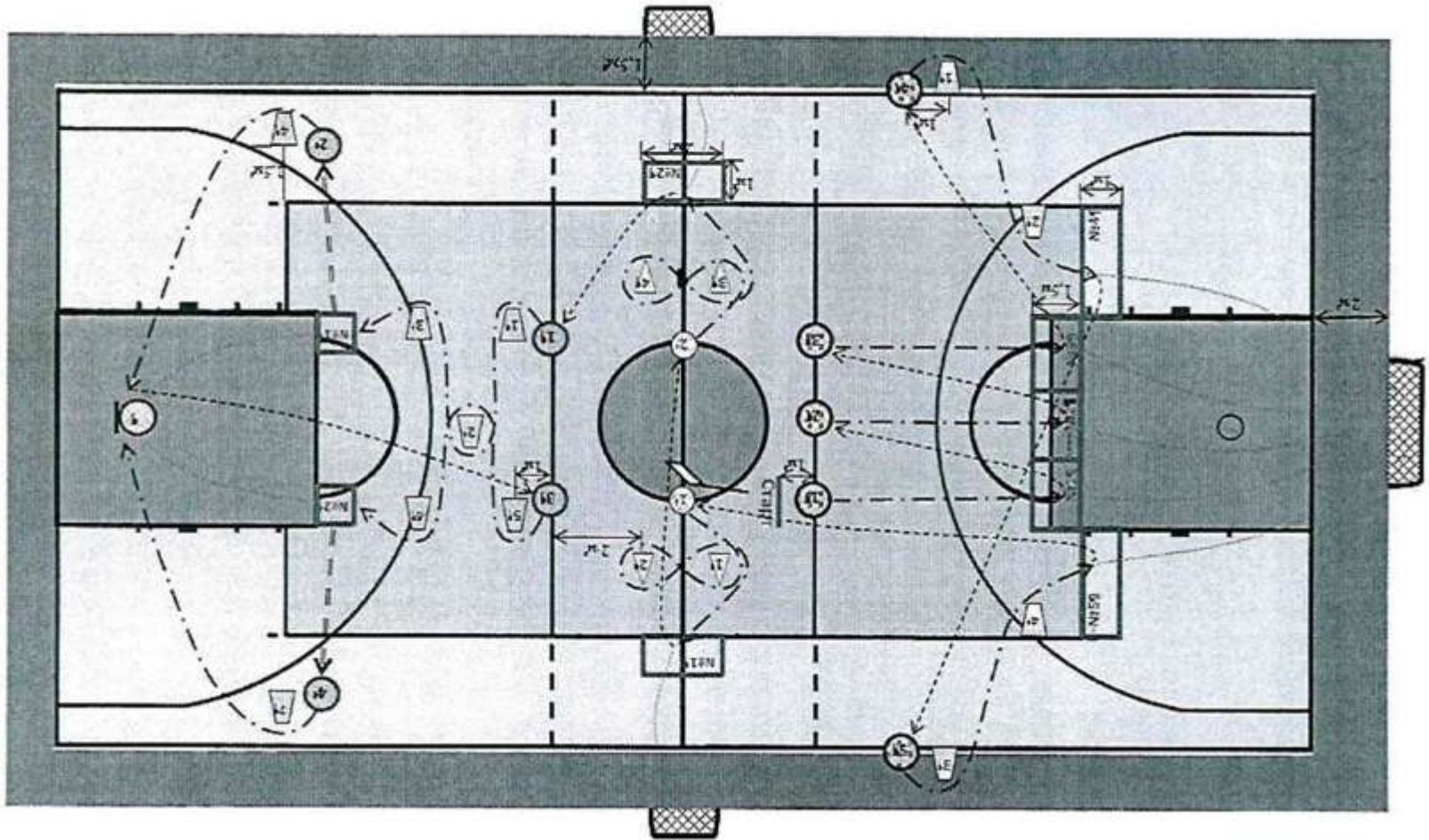
Элементы и соединения для произвольной части:

Структурные группы	Элементы	
	0,2 балла	0,4 балла
A Стойка на руках, обозначить и кувырки вперед	A.3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	A.4. Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
B Равновесия (держать 2 сек)	B.3. Боковое равновесие, держать	B.4. Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди), держать
C Кувырки назад	C.3. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	C.4. Кувырок назад согнувшись через прямые руки в стойку на руках, обозначить
J Прыжки	J.3. Прыжок вверх с поворотом на 540°	J.4. Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка»)
H Темповые перевороты	H.3. Темповой переворот вперед	H.4. Темповой переворот назад (фляк)
S Сальто	S.3. Сальто вперед (группированное, согнувшись, прогнувшись).	S.4. Сальто назад (группированное, согнувшись, прогнувшись).

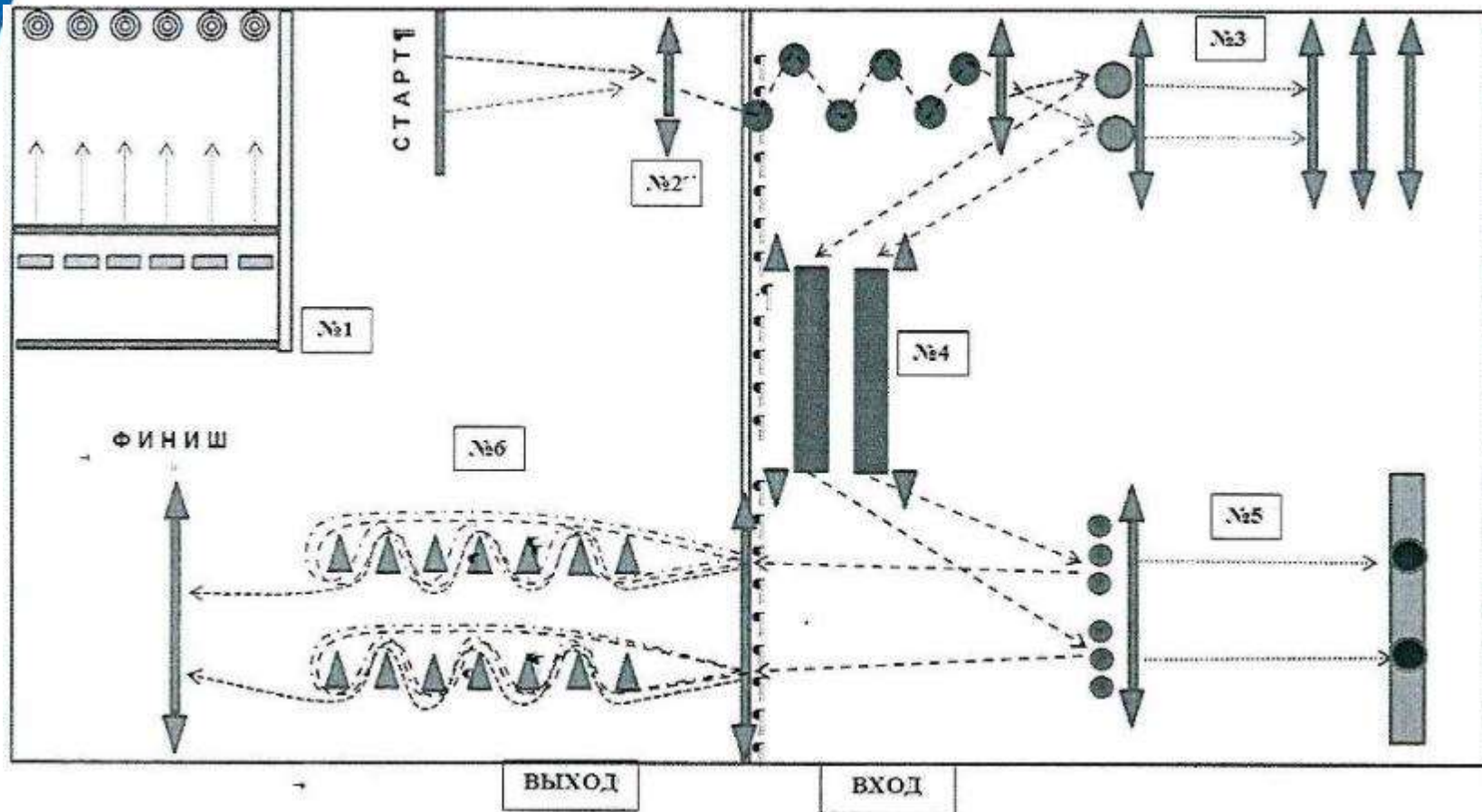
Спортивные игры (девушки)



Спортивные игры (юноши)



Прикладная физическая культура



Кросс

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ.

Конкурсное испытание заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 1400 м.

Юноши и девушки стартуют отдельно.

Фиксируется время преодоления дистанции.

СхематрассьедляКросса:

