**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, держать ……..............................................................................................................…1,5 + 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 кувырок 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) вперѐд («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.Кувырок вперед- кувырок 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 вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,5 +1.0 |
| 4. | Наклон вперёд 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.

1. Шагом одной и махом другой стойка на руках (обозначить) –

кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сторону ……1,0+1,5

2.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

3. 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

4. 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

5 Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь - приставить ногу с поворотом плечом назад……………………………………….………0,5

6. кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°……………………………………………………….……..1,0+0,5