

**Межрегиональная многопрофильная олимпиада
школьников Державинского университета**

Номинация «Физическая культура и спорт»

Форма проведения – профильное задание

Тип задания – выполнение физических упражнений.

1. ГИМНАСТИКА

юноши: акробатика, брусья, прыжок, подтягивание;

девушки: акробатика, брусья разной высоты, прыжок, сгибание–разгибание рук в упоре лежа;

2. ПЛАВАНИЕ

Юноши, девушки: дистанция 50 м (вольный стиль).

3. БАСКЕТБОЛ

Юноши, девушки: выполнение упражнения на время.

Результат оценивается из 50 баллов: гимнастика – 20 баллов, плавание – 20 баллов, баскетбол – 10 баллов.

Конкурс проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Максимальное количество баллов: - 50 баллов

Критерии оценки выполнения задания:

ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений в акробатике, на брусьях разной высоты, на перекладине, в опорном прыжке оценивается в соответствии с правилами соревнований от 0 до 10 баллов, с точностью до 0,1 балла. Перевод баллов гимнастического многоборья в баллы приведён в таблице:

Баллы	Виды испытаний		
	Акробатические упражнения 10 баллов	Опорный прыжок 10 баллов	Брусья, брусья разной высоты 10 баллов
10	9,5 – 10,0	9,5 – 10,0	9,5 – 10,0
9	9,0 – 9,4	9,0 – 9,4	9,0 – 9,4
8	8,5 – 8,9	8,5 – 8,9	8,5 – 8,9
7	8,0 – 8,4	8,0 – 8,4	8,0 – 8,4
6	7,5 – 7,9	7,5 – 7,9	7,5 – 7,9
5	7,0 – 7,4	7,0 – 7,4	7,0 – 7,4
0	При результатах ниже 7,0		

Гимнастика (девушки)
Брусья разной высоты (комбинация)

1. Из размахивания в висе на верхней жерди, лицом внутрь, перемах ноги врозь в вис лежа на нижней жерди 1,5
2. Согнуть левую (правую), вис присев на левой (правой) 0,5
3. Подъем переворотом в упор на верхней жерди 3,0
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах 1,5
5. Перехват в хват сверху за нижнюю жердь, сед на нижней жерди 1,0
6. Махом вперед соскок (спиной к сн.) 2,5

Акробатика (комбинация)

1. Равновесие (держать 3 сек.), выпрямится, приставить ногу, «старт пловца», длинный кувырок вперед, в упор присев, встать 2,0
2. Переворот боком вправо (влево), поворот лицом к основному направлению 2,5
3. Кувырок назад в пережат в стойку на лопатках (держать) 1,5
4. Опуская ноги лечь, руки вверх 0,5
5. Мост (держать), поворот в упор присев 2,5
6. Кувырок назад и прыжок вверх с поворотом на 360° 1,0

Прыжок

Прыжок ноги врозь через козла в ширину: высота 110 см, мост на расстоянии 50 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Результат	баллы
20 раз	10
18 раз	9
16 раз	8
14 раз	7
12 раз	6
10 раз	5
8 раз	4
6 раз	3
4 раза	2
3 раза	1
Менее 3	0

Гимнастика (юноши)

Брусья (комбинация)

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад 3,5
2. Махом вперед, сед ноги врозь 1,0
3. Перехват вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь 3,0
4. Перемах двумя внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 180° в разноименную сторону 2,5

Акробатика (комбинация)

1. Шагом правой (левой) равновесие (держать 3сек.), выпрямится, приставить левую (правую) 1,0
2. Переворот боком вправо (влево) 2,0
3. Поворот лицом к основному направлению, «старт пловца» прыжком 2,0
кувырок вперед
4. Кувырок вперед в упор присев 2,0
5. Силой стойка на голове и руках, опуститься в упор присев 0,5
6. Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360° 2,5

Прыжок

Прыжок ноги врозь через козла в длину: высота 110 см, мост на расстоянии 100 см.

Подтягивание на перекладине

Результат	баллы
15	10
14	9
13	8
12	7
11	6
10	5
9	4
8	3
7	2
6	1
Менее 6	0

Таблица перевода баллов, набранных в гимнастике

Баллы, набранные в гимнастике	Очки
40	20
39	19
38	18
37	17
36	16
35	15
34	14
33	13
32	12
31	11
30	10
29	9
28	8
27	7
26	6
25	5
24	4
23	3
22	2
21	1
20 и менее	0

ПЛАВАНИЕ

Проплывание дистанции 50 метров вольным стилем (с) в соответствии с правилами соревнований. Перевод результатов в баллы приведён в таблице:

Юноши	Девушки	Баллы
35,0	50,0	20

36,0	51,0	19
37,0	52,0	18
38,0	53,0	17
39,0	54,0	16
40,0	55,0	15
41,0	56,0	14
42,0	57,0	13
43,0	58,0	12
44,0	59,0	11
45,0	60,0	10
46,0	61,0	9
47,0	62,0	8
48,0	63,0	7
49,0	64,0	6
50,0	65,0	5
51,0	66,0	4
52,0	67,0	3
53,0	68,0	2
54,0	69,0	1
55,0 и более	70,0 и более	0

БАСКЕТБОЛ

Задание выполняется на стандартной площадке.

Оценивается в секундах.

Упражнение: Исходное положение – стоя лицом к щиту (№ 1) с правой стороны.

- Бросок с места из-под щита (секундомер включается после попадания мяча в кольцо, мяч в руках);
- Ведение мяча к другому щиту (№ 2) (обвести 3 стойки, правой-левой рукой), выполнить 2 шага и бросок по кольцу (попадание мяча в кольцо обязательно, повторный бросок можно выполнять с места);
- Ведение к щиту от которого начинали упражнение (№ 1), 2 шага и бросок (попадание мяча в кольцо обязательно, повторный бросок можно выполнять с места).

Перевод результатов в баллы приведен в таблице:

Юноши	Девушки	Баллы
16	20	10
17	21	9
18	22	8
19	23	7
20	24	6
21	25	5
22	26	4
23	27	3
24	28	2
25	29	1
26 и более	30 и более	0