Методическое руководство по проведению школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2021-2022 учебном году

Все учащиеся с **5-11**-е классы выполняют теоретическую часть олимпиады **29 октября**.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: «Гимнастика», «Легкая атлетика».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
учащиеся 5-11-х классов

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции (на стадионе, в манеже или в парке):

- ***мальчики / юноши – 1000 м;***
- ***девочки / девушки – 500 м.***

Фиксируется время преодоления дистанции.

ГИМНАСТИКА
учащиеся 5-6-х, 7-8-х, 9-11-х классов

Испытания девочек и мальчиков 5-6-х классов, девушек и юношей 7-11-х классов проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

Акробатическая комбинация для мальчиков и девочек 5-6-х классов

	И. п. - основная стойка	
1.	Шагом вперед равновесие, руки в стороны, держать, упор присев	1,5
2.	Кувырок вперед	1,0
3.	Встать и прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперед	1,0+1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках, держать	1,0,
5.	Перекатом вперед сед в группировке, обозначить, сед углом, держать	1,0
6.	Сед руки вверх и наклон вперед, держать	1,0
7.	Кувырок назад	1,0
8.	Встать и прыжок вверх с поворотом на 360°, о. с.	1,5
		10,0

Акробатическая комбинация для мальчиков и девочек 7 - 8-х классов

	И. п. - основная стойка	
1.	Шагом вперед равновесие, руки в стороны, держать,	1,5
2.	Кувырок вперед	1,0
3.	Вставая прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперед	1,0+1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках, держать	1,0
5.	Перекатом вперед сед углом, руки в стороны, держать	1,0,
6.	Сед руки вверх и наклон вперед, ноги врозь, держать, выпрямляясь, соединить ноги с наклоном вперед, обозначить	0,5+ 0,5
7.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0
8.	Встать и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.	1,5
		10,0

Акробатическая комбинация для юношей и девушек 9-11х классов

	И. п. - основная стойка	
1	Шагом вперед равновесие, руки в стороны, держать,	1,5
2.	Кувырок вперед	1,0
3.	Вставая прыжок вверх ноги врозь и длинный кувырок вперед	1,0+1,0
4	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0
5	Перекатом вперед сед углом руки в стороны, держать	1,0
6	Сед руки вверх и наклон вперед ноги врозь, держать, выпрямляясь, соединить ноги с наклоном вперед, обозначить	1,0
7	Кувырок назад согнувшись	1,0
8.	Встать и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.	1,5
		10,0