

**ЗАДАНИЯ**  
**второго (очного) этапа**  
**Республиканской школьной олимпиады «Будущее Республики»**  
по общеобразовательному предмету **Физическая культура**

Задания второго практического тура состоят из следующих разделов школьной программы по физической культуре: гимнастика (акробатика), спортивные игры (баскетбол, волейбол), легкая атлетика (тройной прыжок с места).

**ГИМНАСТИКА**

**Акробатика (девушки)**

1) Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

**Условия выполнения.** Из представленных элементов (не менее 8 – ми) составить комплекс упражнений.

Оценивается по правилам гимнастики.

**Акробатика (юноши)**

2) Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках.

**Условия выполнения.** Из представленных элементов (не менее 8 – ми) составить комплекс упражнений.

Оценивается по правилам гимнастики.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Баскетбол (девушки, юноши)**

1) Броски мяча по кольцу одной рукой после ведения и двух шагов (двойной шаг)

**Условия выполнения:** Ведение по линии трех очкового броска правой (левой) рукой в правую (левую) стороны, бросок по кольцу после двойного шага (10 попыток, по 5 в каждую сторону).

**Учитывается** количество попаданий, время выполнения упражнения и техника выполнения.

2) Штрафные броски (10 попыток)

**Условия выполнения:** согласно правилам игры баскетбол, одной рукой от плеча, от головы, двумя руками от груди, из-за головы.

**Учитывается** количество попаданий.

### **Волейбол (девушки, юноши)**

1) Выполнение нижней и(или) верхней подачи в 1 – ю, 6 – ю, 5 – ю зоны (10 попыток).

**Условия выполнения:** согласно правилам игры волейбол. Засчитывается попытка при попадании в указанную зону в квадрат 1м x 1м. На выполнение упражнения даётся 10 попыток.

**Учитывается** количество использованных попыток на попадание в указанные зоны.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Тройной прыжок с места**

**Техника выполнения:**

и.п. – ноги на одной линии, прыжок с двух ног – приземление на одну, толчком одной прыжок с приземление на вторую и толчком одной прыжок с приземление на две ноги. Замер производится по ближайшей части тела к линии старта.

**Условия выполнения:** дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.