

**Программа проведения регионального этапа всероссийской
олимпиады школьников 2022-2023 уч. г.
на территории Воронежской области
по общеобразовательному предмету «Физическая культура»**

**10 февраля 2023 г
(теоретический тур, практический тур № 1)**

Теоретический тур

Место проведения: г. Воронеж, ул. Пр. Труда, д.65, корпус 2 (ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Начало проведения:

08:00 – регистрация участников Олимпиады и жеребьевка на практические туры; 08:30 – инструктаж участников Олимпиады;

09:00 - теоретический тур.

Длительность теоретического тура составляет 45 минут

Практический тур № 1:

10:15 – **организованный** отъезд участников-девушек к месту проведения практического тура № 1.

11:00 – **организованный** отъезд участников-юношей к месту проведения практического тура № 1.

Место проведения: г. Воронеж, ул. Студенческая, д.17 (Центральный стадион профсоюзов)

Проверка работ теоретического тура – 18.00.

**11 февраля 2023 г.
(практический тур № 2, показ работ, рассмотрение апелляций)**

ЖЕРЕБЬЕВКА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО СМЕНАМ ПО ГИМНАСТИКЕ БУДЕТ ОПУБЛИКОВАНО на сайте <https://vsosh-vrn.orioncentr.ru/regional-stage/regionalnyj-jetap/> в разделе **Программа проведения.**

Место проведения: СК «Динамо» (г. Воронеж, ул. Ленина, 12)

Начало проведения практического тура:

08:30 – практический тур № 2 для участников-девушек 1-ой смены;

09:00 – практический тур № 2 для участников-девушек 2-ой смены;
09:30 – практический тур № 2 для участников-девушек 3-ей смены;
10:00 – практический тур № 2 для участников-девушек 4-ой смены;
10:30 – практический тур № 2 для участников-девушек 5-ой смены;
11:00 – практический тур № 2 для участников-девушек 6-ой смены;
11:30 – практический тур № 2 для участников-девушек 7-ой смены;
12:00 – практический тур № 2 для участников-юношей 1-ой смены;
12:30 – практический тур № 2 для участников-юношей 2-ой смены;
13:00 – практический тур № 2 для участников-юношей 3-ей смены;
13:30 – практический тур № 2 для участников-юношей 4-ой смены;
14:00 – практический тур № 2 для участников-юношей 5-ой смены;

- Проверка работ теоретического тура.

- Показ работ и рассмотрение апелляций будет проводиться **очно** по адресу: г.Воронеж, ул. 9 января, д. 161 (ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»).

- Показ работ: 14:30-15:10

- Прием заявлений на апелляцию: 14:30-14:45.

- Рассмотрение апелляций: 14:45-15:45.

Разбор заданий будет опубликован на сайте ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»: <https://vsosh-vrn.orioncentr.ru/regional-stage/regionalnyj-jetap/>

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

2022

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 20 секунд**

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла) – встать, шагом вперед, переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);
2. Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл);
3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;
4. С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (1,0 балл).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), – силой, опуститься в упор лежа (1,0 балл), прыжком упор присев
2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1,0 балл);
3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла);
4. Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1,0 балл).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.