

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**7-8 класс**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде бега на выносливость (кросс), дистанция 500-1000м.

При отсутствии должных условий можно провести бег по кругу в спортивном зале, по расстоянию приближенной к озвученной.

Для проведения испытания участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Количество участников в одном забеге зависит от условий проведения испытания и не должно подвергать травмам (столкновениям и т.п.) участников олимпиады.

## ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

### **ЮНОШИ 7-8 класс**

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Шаг вперед равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, (держать)	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	1,0
3	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и выпрямиться в стойку руки вверх - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5+0,5
4	Упор присев силой согнувшись, стойка на голове и руках (держать)	0,5+1,0
5	Опустить в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – лечь на спину, руки вверх	0,5+1,0
6	Сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
7	Кувырок назад согнувшись - прыжок вверх ноги врозь	0,5+0,5
8	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед	0,5
9	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0

### **ДЕВУШКИ 7-8 класс**

	И.п. – основная стойка	Баллы
1.	Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, (держать)	1,0
2.	Приставляя ногу, упор присев, кувырок вперед в группировке, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – лечь на спину, руки вверх	0,5+0,5+1,0
3	Согнуть руки и ноги, «мост» (держать) – лечь на спину – сед углом, руки в стороны (обозначить)	1,0+0,5
4	Лечь на спину, руки вверх, кувырок назад согнувшись - прыжок вверх ноги врозь	0,5+0,5
5	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+0,5
7	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### *Девушки и юноши*

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча для игры в футбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит её с правой стороны правой ногой и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой ногой и направляется в зону удара, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

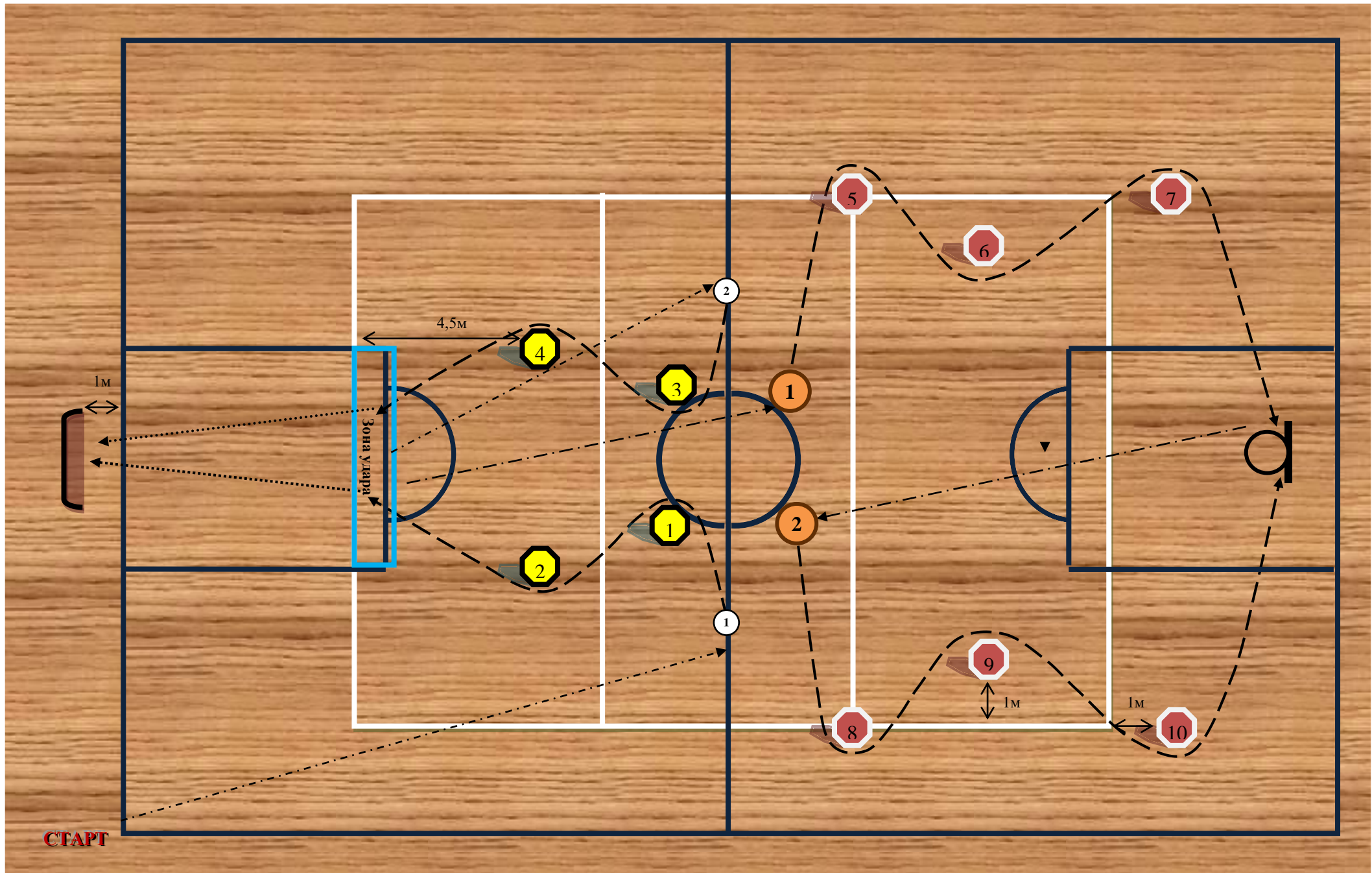
Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №2, выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит её с левой стороны левой ногой и ведет мяч к стойке №4, обводит ее с правой стороны правой ногой и направляется в зону удара, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №5 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №10 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



## Условные обозначения



Мяч для игры в футбол



Мяч для игры в баскетбол



Стойка для футбола



Стойка для баскетбола



Зона удара



Ворота



Ведение мяча



Перемещение без мяча



Полет мяча



Баскетбольное кольцо

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов. Секундомер включается по команде судьи «Марш» или свистку и выключается после выполнения всех испытаний на линии финиша.

### **ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастические маты (3шт.), состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед.

**ЗАДАНИЕ:** Участник принимает исходное положение «упор присев» воле края первого мата и ждет команды «Марш» (или свистка) судьи. Выполняются три последовательных кувырков вперед в группировке из положения «упор присев».

**ШТРАФЫ:**

1. Выполнение кувырка прыжком + 3 сек за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек за каждый кувырок.
3. Невыполнение + 5 сек за каждый кувырок.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через препятствия»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** препятствия (3-5шт.), расположены на расстоянии 50-70см друг от друга и до 5м от предыдущего задания. Высота препятствий различна: от 10см до 50см. Можно использовать в качестве препятствий подручный материал (коробит, степы, узкие скамейки, спаренные набивные мячи и т.п.).

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть препятствия прыжками на двух ногах.

**ШТРАФЫ:**

1. Касание, смещение препятствий ногой + 3 сек за каждое касание.
2. Пронос ног(и) с боку от препятствия + 3 сек за каждый пронос.
3. Наступание на препятствие + 3 сек за каждое препятствие.
4. Невыполнение + 5 сек за каждое препятствие.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Бросок теннисного/мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** цель – квадрат размером 1х1м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 2м от пола. Линия броска на расстоянии 5м от стены. Броски совершаются 1 мячом, подбор производит сам участник испытания, при этом обязательное условие возвращаться на линию броска.

**ЗАДАНИЕ:** попасть в цель, расположенную на стене, дается обязательные 3 попытки.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель + 3 сек за каждое.
2. Заступ за линию броска + 3 сек за каждый заступ.
3. Не возврат на линию броска + 3 сек за каждый.
4. Невыполнение броска + 5 сек за каждое.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическим скамейкам»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастические скамейки устойчивые, длинные, расположены в длину одна за другой, расстояние между ними 1м. Пол вокруг скамеек и между ними проложен матами для безопасности при падении (соскальзывании).

**ЗАДАНИЕ:** перемещение по гимнастическим скамейкам любым способом.

**ШТРАФЫ:**

1. Падение со скамейки (с касанием пола любой частью тела) + 3 сек за каждое.
2. Невыполнение задания + 5 сек за каждую скамейку.

#### **ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 10 стоек, расстояние между ними в ширину - 5м, в длину – 3м. Лента, натянутая по осевой линии «змейки» между двумя опорами, высота ленты в районе 1 стойки – 125см, в районе 10-й стойки – 75см.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «змейки» лентой. Подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

**ШТРАФЫ:**

1. Касание или сбивание стойки + 3 сек за каждую.
2. Касание ленты любой частью тела + 3 сек за каждое касание.
3. Необбегание стойки + 5 сек за каждую.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

