

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» 2017/2018
Муниципальный этап
(7-8 и 9-11 класс)

Гимнастика

Участники.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны, футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико, «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой балла с итоговой оценки участника.

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения). Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично.

Выполнение предписанной связки оценивается судейской бригадой. Руководство осуществляется главным судьей по гимнастике.

Судейская бригада размещается по длинной стороне гимнастической дорожки (ширина 1,5-2 метра, длина не менее 12 метров), на которой будут выполняться упражнения. Расстояние между судьями 1 м. Судьи не должны совещаться при выставлении оценки. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

Итоговой оценкой за выполнение предписанной связки является среднее арифметическое трех оценок.

Методика оценки результатов

При выполнении гимнастической связки с ошибками оценка снижается следующим образом:

Ошибка	Описание ошибки	Снижение
1. Невыполнение одного из предписанных элементов связки		Согласно стоимости элемента
2. Грубая ошибка	1. Искажение структуры упражнения 2. Отсутствие группировки при выполнении кувырков 3. Потеря равновесия при выполнении элементов (касание свободной рукой или ногой поверхности опоры) 4. Нарушение последовательности движений рук и ног при выполнении переворота боком («Колесо») 5. Отсутствие вертикального положения при выполнении переворота боком («Колесо») 6. Отсутствие вертикального положения при выполнении стоек	0,5 балла
3. Средняя ошибка	1. Отсутствие фиксации правильного положения в течение 3 секунд 2. Сгибание ног в коленях, рук в локтях при выполнении равновесия, стоек, прыжках	0,3 балла
4. Мелкая ошибка	1. Некачественное выполнение И.П., равновесия (нечеткое фиксирование положения рук, ног) 2. Не вытянуты носки при выполнении равновесия, стоек, прыжков, переворота боком («Колесо»)	0,1 балла

Девушки (9-11 класс)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать 3 сек., - кувырок вперед, встать	1.0
2.	Из полуприседа, руки назад («Старт пловца»), кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.0
3.	Упор присев, кувырок назад в упор присев, встать стойка ноги вместе, руки в стороны	1.0
4.	Отставляя ногу в сторону, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, без помощи рук держать 3 сек., лечь на спину, руки вверх	1.5
5.	«Мост», держать 3 сек. с опорой на руку поворот кругом в упор присев, встать в стойку ноги вместе, руки вверх	1.5
6.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1.0
7.	Приставляя ногу, поворот по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь	1.0

Юноши (9-11 класс)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед, равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать 3 сек.	1.0
2.	Из полуприсед, руки назад («Старт пловца»), кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1.0
3.	Упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок назад в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
4.	Наклон вперед прогнувшись, перейти в упор присев, и силой стойка на голове и руках (держать 3сек.), упор присев, встать в стойку ноги вместе, руки вверх	0.5 1.5
5.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»).	1.0
6.	Приставляя ногу, поворот по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь	1.0

Девочки (7-8 класс)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля»), держать 3 сек.	1.5
2.	Из упора присев кувырок вперед	1.0
3.	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	0.5
4.	Из упора присев – кувырок назад в упор присев.	1.0
5.	Из упора присев перекат назад, лечь на спину, руки вверх – «Мост», держать 3 сек. с опорой на руку поворот кругом в упор присев, встать в стойку ноги вместе, руки вверх	2.5
6.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1.5
7.	Приставляя ногу, поворот спиной по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь	1.0+1.0

Мальчики (7-8 класс)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля»), держать 3 сек.	1.5
2.	Из упора присев кувырок вперед в упор присев	1.0
3.	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	0.5
4.	Из упора присев – кувырок назад в упор присев	1.0
5.	Толчком стойка на голове и руках – держать (3сек.), упор присев, встать	2.5
6.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1.5
7.	Приставляя ногу, поворот по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь	1.0+1.0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (комплексное испытание: флорбол, мини-футбол, баскетбол)

Программа испытания

Участник находится на линии старта лицом к фишке №1 с клюшкой и мячом для игры в флорбол.

По сигналу судьи участник двигается к фишке № 1, обводит ее с левой стороны, затем двигается к фишке № 2, обводит ее с правой стороны, после этого обводит фишку № 3 с левой стороны. Затем с обозначенного ориентира выполняет передачу мяча в скамейку, принимает отскочивший от скамейки мяч, ведет мяч до обозначенного ориентира (квадрата 2x2) и выполняет атаку ворот.

Выполнив бросок по воротам, участник возвращается с клюшкой к линии старта, берет футбольный мяч. Начинает двигаться к фишке № 1, обводит ее с левой стороны, затем двигается к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, после этого обводит фишку № 3 с левой стороны. Обведя фишку № 3, участник выполняет удар по воротам с обозначенного ориентира (квадрата 2x2).

Выполнив удар по воротам, участник берет баскетбольный мяч № 1 и выполняет бросок из-под кольца слева, подбирает мяч и выполняет бросок из-под кольца справа, подбирает его и по диагонали ведет мяч до обозначенного места и выполняет передачу с ударом о пол в цель (обруч).

Берет баскетбольный мяч № 2 и выполняет ведение к фишке № 4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки. Далее ведет мяч к фишке № 5, обводит ее с левой стороны дальней рукой от фишки, далее обводит фишку № 6 с правой стороны дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо одной рукой, используя двушажную технику.

Программа выступления считается законченной в момент касания баскетбольного мяча площадки (фиксируется время выполнения выступления).

Оценка выступления.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Штрафное время.

Футбол.

1. Непопадание мяча в ворота - + 5 сек.
2. Удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны - + 5 сек.
3. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой, касание фишки - +2 сек.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

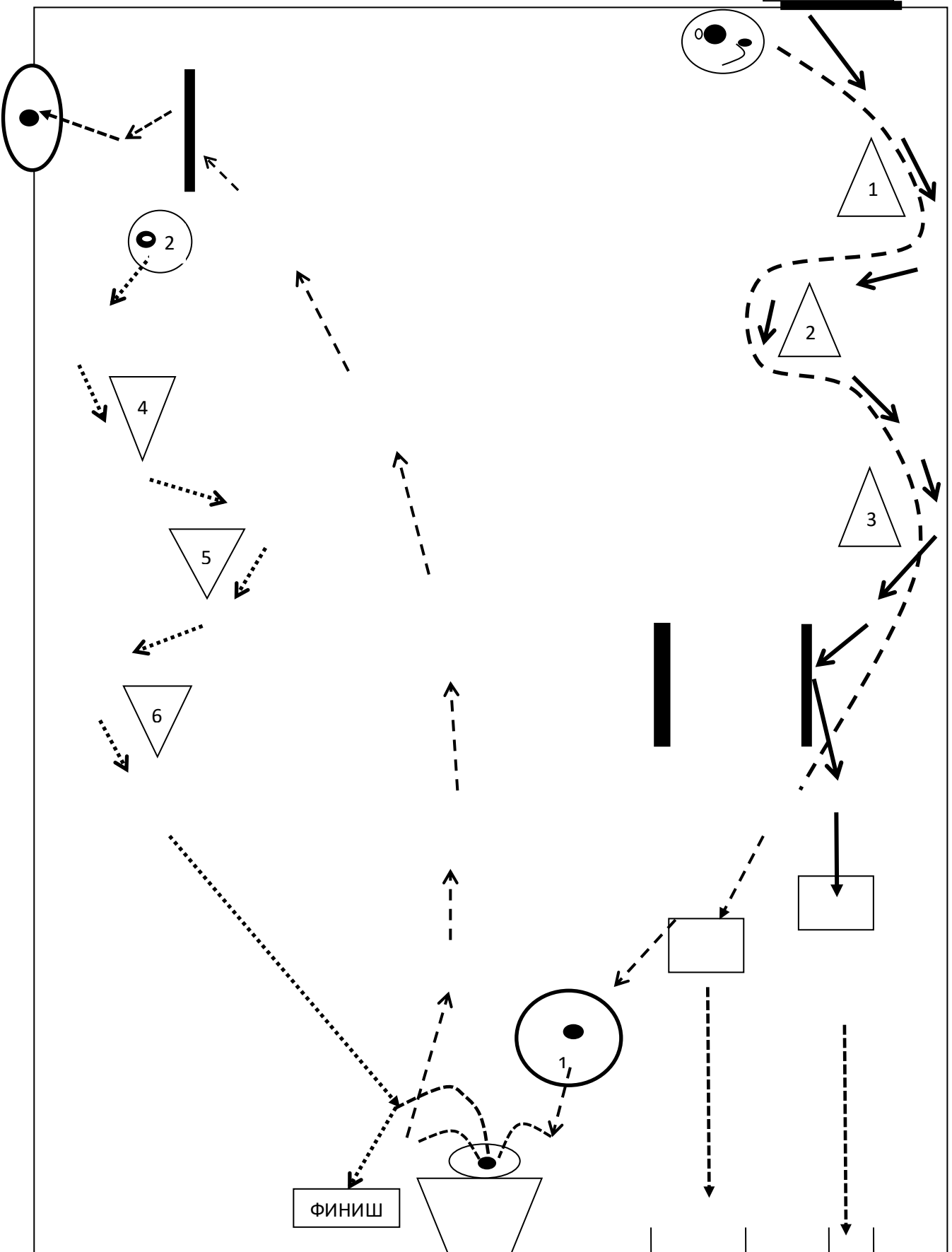
Флорбол.

1. Непопадание мяча в скамейку, в ворота - + 5 сек.
2. Удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны - + 5 сек.
3. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой, касание фишки - +2 сек.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

Баскетбол.

1. Непопадание мяча в цель (обруч), в кольцо - + 5 сек.
2. Выполнение броска в кольцо не указанным способом (двушажная техника) - + 5 сек.
3. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой, касание фишки - +2 сек.
4. Нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек - ориентиров) - + 2 сек.
5. Выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсного испытания) - + 5 сек.
6. Невыполнение задания - + 30 сек.

СТАРТ



ФИНИШ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девочки и мальчики 7- 8 классы;

девушки и юноши 9-11 классы)

Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных задач, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

Участник стартует с линии старта, являющейся линией отталкивания прыжка в длину с места, и, последовательно преодолевает препятствия, финиширует после прыжка на гимнастической скакалке.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта – линия отталкивания зоны в зону приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

Юноши – 200-230 м;

Девушки – 170-185 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление меньше: юноши - 200 м; девушки - 170 м – + 5 сек.

2. Заступ при отталкивания – +2 сек.

3. Невыполнение задания – + 30 сек.

БОНУС:

Приземление дальше: юноши - 230 м; девушки - 185 м - – 10 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов.

Расстояние между конусами: ширина до 5 м, длина – 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание конусов в следующем порядке: конус № 1 с левой стороны, конус № 2 с правой стороны, конус № 3 с левой стороны и т. д. до конуса № 6 оббегая его с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень двигательно-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны - +2 сек.

2. Касание конуса - +2 сек.

3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Подлезание»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 гимнастических мата, 3 препятствия на высоте 0,5-0,6 м.

ЗАДАНИЕ: подлезть внутри препятствия, не задевая его.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Касания препятствия - +2 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через барьеры»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: пять барьеров высотой 40 см.

Расстояние между барьерами – 60-70 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки толчком двумя ногами последовательно через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность выполнения прыжка.

ШТРАФ:

1. Касание барьера - +2 сек.
2. Прыжки с ноги на ногу - +2сек.
3. Невыполнение задания - + 30сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Перемещение предметов»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: два гимнастических обруча, два предмета.

Расстояние между обручами 4 м.

ЗАДАНИЕ: поочередно перенести предметы из одного обруча в другой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень координационных способностей, ловкость, быстрота.

ШТРАФ:

1. Падение предмета - +2 сек.
2. Предмет вне обруча - +2сек.
3. Невыполнение задания - + 30сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: площадка 2х2 м, гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков через скакалку (на двух ногах), не выходя за линии площадки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень координационных способностей, быстрота.

ШТРАФ:

1. Выход за линии площадки - +2 сек.
2. Каждый невыполненный прыжок - +5сек.
3. Невыполнение задания - + 30сек.
4. Скакалка (или ее часть) оставлена вне зоны площадки - +2сек.

ФИНИШ

СТАРТ

