

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
2017-2018 учебный год
«Физическая культура» 7-8 классы**

Практические испытания

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
(обязательна для все)
Юноши и девушки 7-8 классы**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек и юношей – 1000 м.

Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 7-8 классов

1. Участники

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

1.2.. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «Лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
 - 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье при участниках.
 - 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
 - 2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
 - 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
 - 2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
 - 2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.
 - 2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

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

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

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку упражнения, равную **10,0** баллам.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ДЕВУШКИ 7-8 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
----------	-----------------------	-----------

	И.п. – о.с. (основная стойка)	-
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i>	1,0
2	Шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев	1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держат</i>	0,5
4	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держат</i>	0,5
5	Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх	0,5
6	Оставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, <i>держат</i> – поворот кругом в упор присев	1,0+0,5
7	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	0,5+1,0
8	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 ⁰)	0,5
9	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед	0,5
10	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо» в стойку ноги врозь	1,0
11	Приставляя ногу повернуться в сторону движения – кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь	1,0+0,5

ЮНОШИ 7-8 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
1	Наклон прогнувшись, <i>обозначить</i> , стойка на голове и руках, <i>держат</i>	1,0
2	Опуститься силой в упор лежа – упор присев	0,5
3	Кувырок назад – перекал назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i>	0,5+0,5
4	Перекал вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i>	1,0

5	Сед с наклоном вперед, <i>обозначить</i> – кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх	1,0
6	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i> , приставить ногу	1,0
7	Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 ⁰)	0,5
8	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения	1,0
9	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь	1,0+0,5
10	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ .	0,5+1,0

Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы квалифицированные судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность «пристреляться» к типичным ошибкам и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки 7-8 классы

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по волейболу
- судьи на площадке
- секретаря

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Программа испытаний

И.п. участник находится за лицевой линией 1 зоны. По сигналу судьи данного этапа участник добегают до первого мяча, располагающегося в первой зоне волейбольной площадки, выполняет себе на выход верхнюю передачу во 2 (вторую) зону - догоняет и переправляет мяч любым способом на противоположную сторону через сетку, далее спиной вперед оттягивается в 6 (шестую) зону, берет мяч в руки и выполняет себе на выход верхнюю передачу в 3 (третью) зону - догоняет и переправляет мяч любым способом на противоположную сторону через сетку, далее спиной вперед оттягивается в 5 (пятую) зону берет мяч в руки и выполняет себе на выход верхнюю передачу в 4 (четвертую) зону - догоняет и переправляет мяч любым способом на противоположную сторону через сетку. При выполнении

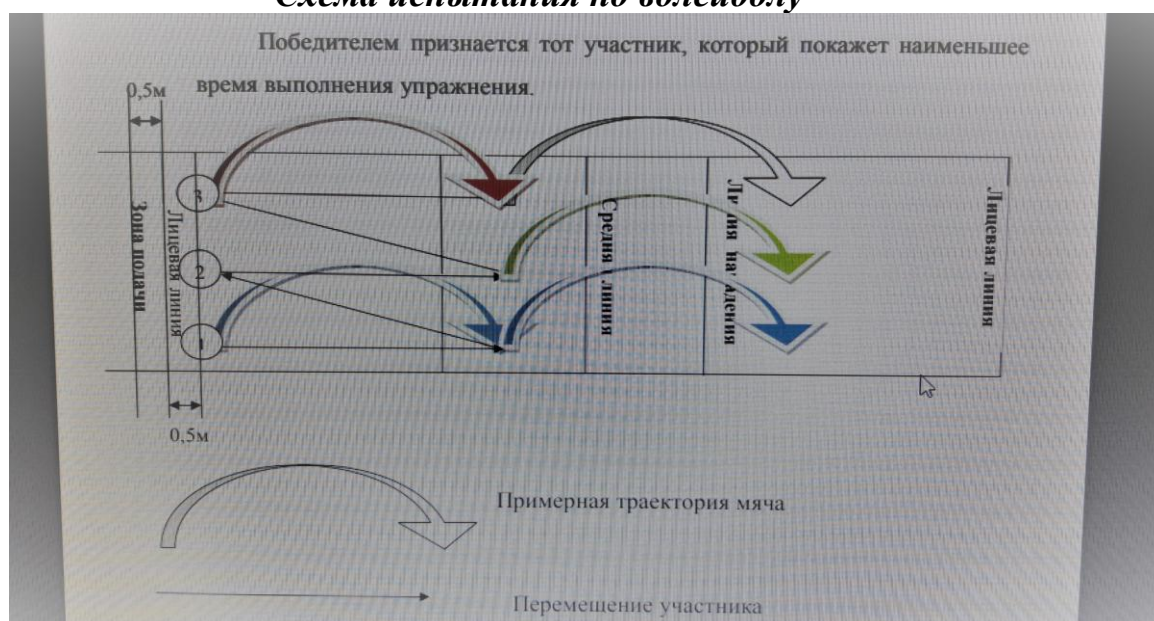
данного упражнения на расстоянии 50 см за лицевой линией напротив 6 зоны находится контрольный мяч. В случае потери мяча во время выполнения связки участник может взять контрольный мяч, без начисления штрафных очков.

7. Оценка выполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность передач. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом волейбольной сетки на последнем этапе.

За каждое нарушение правил (грубо нарушена техника выполнения передач, пробежка с мячом в руках, пронос мяча, выход мяча за пределы площадки, нарушение порядка выполнения упражнения, нарушение границы 3-х метровой зоны при передаче мяча на противоположную сторону, «залет»-касание сетки) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 0,5 секунды.

Схема испытания по волейболу



КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ **Девушки и Юноши 7-8 класс**

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу, футболу
- судей по баскетболу, футболу
- секретаря

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

- 4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:
- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
 - неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.
- 4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

- 5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Программа испытаний

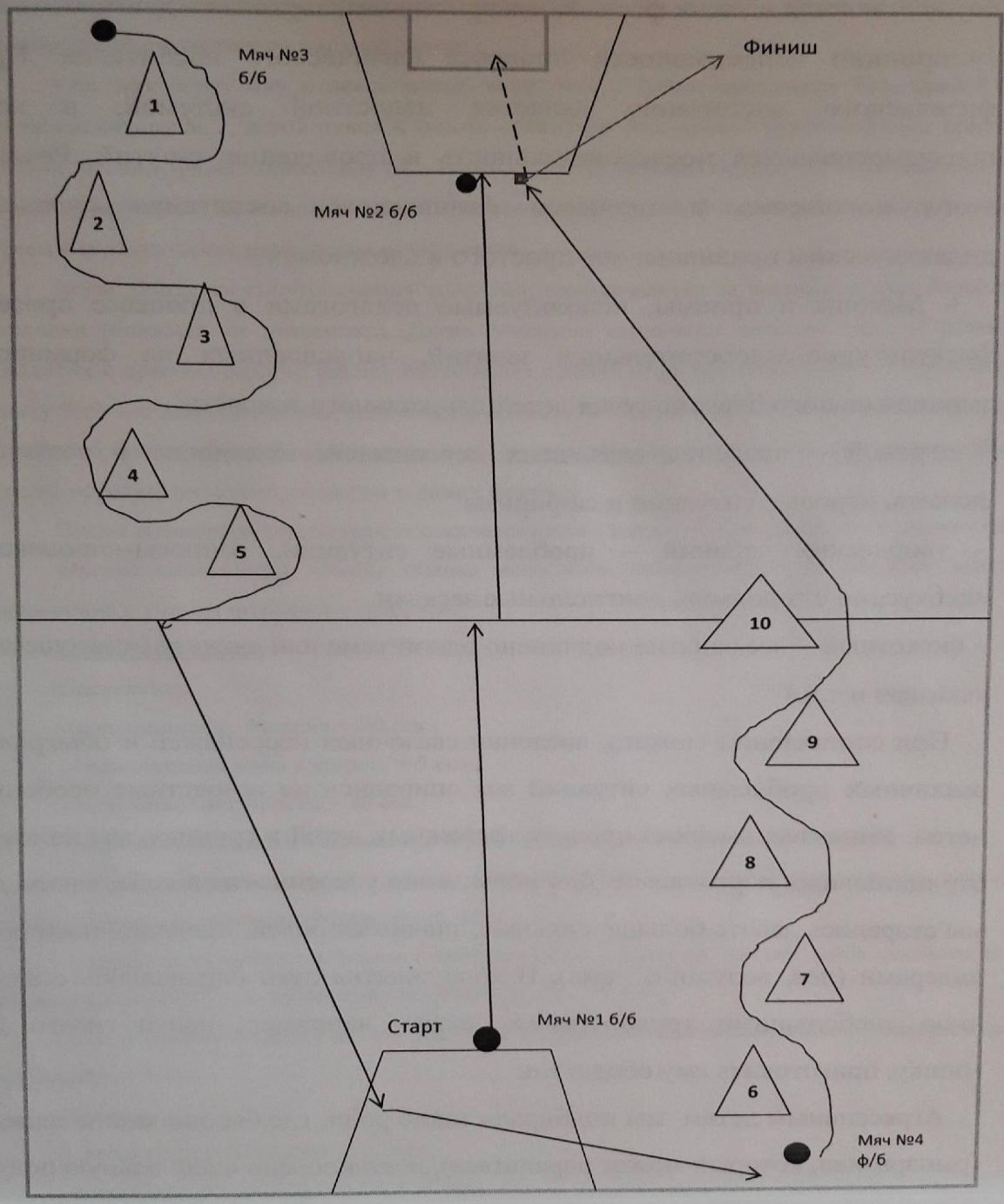
Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра – левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу, который находится на лицевой линии.

Участник берет мяч и левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №1, правой рукой к фишке-ориентиру №2, левой рукой к фишке-ориентиру №3, правой рукой к фишке-ориентиру №4, левой рукой к фишке-ориентиру №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №5 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Затем двигается к футбольному мячу №4, находящемуся за лицевой линией баскетбольной площадки (ближней от участника). Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №6 и обводит ее с правой стороны, фишку №7 обводит с левой стороны, фишку №8 – с правой стороны, фишку №9 – с левой стороны, двигается к фишке №10 и обводит ее с правой стороны в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар по воротам. Выполнив удар по воротам, участник движется к линии финиша.

Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

Схема комплексного испытания: баскетбол, футбол



7. Оценка исполнения

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

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Баскетбол:

- невыполнение задания +90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска +10 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухшажная техника) + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) +2 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.

Футбол:

- невыполнение задания +60 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 10 сек.;
- невыполнение удара +15 сек.;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

Девушки и Юноши 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
 2. Невыполнение задания -+30 с.
 3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.
- БОНУС:** Приземление дальше: юноши – 190 см, девушки – 180 см – минус 10 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое.

Касание стоек - + 5 с за каждое касание.

Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия трёхочкового броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с

Бег по прямой.

ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперёд и 1 кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу.

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: Старт слева. Задания 1 и 2 выполняются с левой стороны зала, задание 3 – по центру зала, задания 4 и 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

Схема испытания «Полоса препятствий»

