

**Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
2018/19 учебный год  
7–8 класс**

**ПРОГРАММА  
конкурсных испытаний**

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре представляет собой конкурсное испытание для обучающихся 7–8 классов – мальчиков и девочек (раздельно).

Практический тур для мальчиков и девочек включает выполнение заданий по разделам: гимнастика (акробатическая комбинация – упражнения), спортивные игры (волейбол), прикладная физическая культура («Полоса препятствий»).

**ГИМНАСТИКА  
Девочки и мальчики 7–8 класс**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по гимнастике.

**2. Участники**

2.1. Девочки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены.

2.2. Мальчики могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

2.3. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин.

2.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках, чешках или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается снижением **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2.7. Участники испытаний соблюдают технику безопасности при выполнении акробатической комбинации.

**3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнет 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.

3.3. 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.

3.4. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующим снижением оценки, предусмотренным настоящей программой.

3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, давать указания гимнастам во время выполнения упражнения.

3.6. За нарушения, указанные в п. 3.5., представитель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

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

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадка 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.

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

4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников своей 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 расчета не более 30 секунд на одного человека.

#### **6. Судьи**

6.1. Для руководства испытаниями и оценки выполнения упражнений участниками назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из председателя судейского жюри и судейской бригады.

#### **7. Порядок выполнения**

7.1. Конкурсное задание, т. е. испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

7.2. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

#### **8. Оценка исполнения**

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

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2–0,3** балла, грубыми – **0,4** балла.

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

8.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

8.5. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **10,0** баллов.

8.6. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается невыполненным и участник получит **0,0** баллов.

#### **9. Оборудование**

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЯ

Муниципальная предметно-методическая комиссия определяет «стоимость» каждого элемента. Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет максимально возможную окончательную оценку.

### Девочки 7–8 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. - основная стойка		
1.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0
2.	Упор присев и кувырок назад в упор присев	2,0
3.	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать)	1,5
4.	Перекаатом вперед лезь и «мост» (держать)	2,5
5.	Поворот в упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) назад на носок	1,0
6.	Махом левой (правой), упор присев и кувырок вперед	1,5
7.	Прыжок вверх прогибаясь	0,5
	ИТОГО (max)	10,0

### Мальчики 7–8 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0
2.	Упор присев и кувырок назад в упор стоя ноги врозь	2,0
3.	Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны	0,5
4.	Приставляя левую (правую) –упор присев и, толчком двумя – стойка на голове и руках (держать)	2,0
5.	Опуститься в упор присев, встать руки вверх–шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках и кувырок вперед	3,0
6.	Длинный кувырок	1,0
7.	Прыжок вверх прогибаясь	0,5
	ИТОГО (max)	10,0

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

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

**Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов**

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ

### Мальчики и девочки 7–8 класс

#### 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по волейболу.

## 2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму: 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 недопущен к соревнованиям.

## 3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
- 3.2. Прежде чем участник начнет своё выступление, должны быть четко 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 себенавыход верхнюю передачу в 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 себенавыход 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 себенавыход 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 на противоположной стороне 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 (грубое нарушение техники выполнения передач, пробежка мячом в руках, пронос мяча, выход мяча за пределы площадки, нарушение порядка выполнения упражнения, нарушение границы 3-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



### ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

#### Мальчики и девочки 7–8 класс

#### 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по прикладной физической подготовке.

#### 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 (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

#### 3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступают 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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.

#### 4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относится появление на полосе препятствий или в непосредственной близости от нее посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение соревновательного упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей 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. Судьи**

6.1. Главный судья по прикладной физической подготовке определяет составы судейских бригад:

- судейская бригада на старте;
- судейская бригада на финише.

6.2. Главный судья по прикладной физической подготовке назначает главного секретаря соревнований.

### **7. Порядок выполнения**

7.1. Конкурсное задание по прикладной физической подготовке представлено «Полосой препятствий».

7.2. Для выполнения соревновательного упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Участники стартуют по одному человеку (девочки и мальчики отдельно).

7.4. По команде «На старт» участник состязаний занимает исходное положение, поднимает правую руку, после команды «Марш!» участник начинает выполнять задание (секундомер включается).

## **8. Программа испытания и оценка исполнения**

### **ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления 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 обегание 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., обегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных и координационных способностей.

ШТРАФ:

Обегание стоек с не указанной 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:** поочередно метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии трёхочкового броска на против баскетбольного щита.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

**ШТРАФ:**

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

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

Невыполнение задания – +30с

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 не обязательно выполнять по прямой линии.

Кувырки не обязательно выполнять без неоправданных пауз и потерь темпа.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Невыполнение задания – +30с.

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

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

### **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 ближайшем к участнику концу бревна и заканчивается за ступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

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

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

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

Невыполнение задания – +30сек.

### **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»

