

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников  
2019 – 2020 учебный год  
по предмету «Физическая культура»  
7 – 8 классы (мальчики)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

Код/шифр участника

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Гимнастика**

Испытания мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1 и 2.

Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держат» – не менее 2-х секунд. 6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 3, вычитая их из 10,0 баллов. 7.

Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближайшей к ней не должно превышать 0,3 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

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

Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

**Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов – участников муниципального этапа  
Олимпиады школьников**

| №<br>п/п | Упражнение  | Стоимость |
|----------|-------------|-----------|
|          | И.п. – о.с. |           |

|   |  |         |
|---|--|---------|
| 1 | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать | 1,0     |
| 2 | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке   | 1,0+1,0 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперёд в упор присев.   | 1,0     |
| 4 | Толчком стойка на голове и руках (держать) – опуститься в упор присев – встать, руки вверх.  | 2,0     |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения                 | 2,0     |
| 6 | Прыжок с поворотом на 180°   | 2,0     |

## **Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)**

### **7–8 классы (мальчики)**

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

#### **Методические указания к выполнению комплексного задания:**

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/«свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы**

| № п/п | Содержание упражнений  | Требования к выполнению  | Оборудование   | Примечания  |
|-------|--|--|--|---|
| 1     | Старт.<br>Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой                           | Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальней от стойки рукой.  | Для выполнения упражнения 3 высоких стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга.<br>1-я стойка расположена на расстоянии 3 метра от линии старта (лицевой линии площадки). | Потеря мяча не штрафует                                       |
| 2     | Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного мяча | Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальней от стойки рукой.<br>Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику.<br>Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1) | 5 стоек, расположенных в 1 м друг от друга (согласно схеме)  | Отскочивший мяч подбирает судья                               |
| 3     | Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач)                 | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м.<br>Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко  | Волейбольный мяч лежит на месте пересечения боковой и лицевой линии волейбольной площадки (согласно схеме).  | Следить за выполнением техники передачи мяча, высотой полёта. |
|       |  | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения.   |  | Судья вслух считает засчитанные попытки                       |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| 4 | Обводка конусов ногой  | <p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p>       | 3 конуса, расположенные в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первый конус расположен на расстоянии 2 м от линии старта в упражнении.  | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 5 | Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга | Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов. | Конусы, расположенные в 5 м друг от друга, образуют коридор шириной 2 метра (согласно схеме). Для удобства обозначения коридора рекомендуется начертить линию 5 метров между конусами. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 6 | Финиш  | <p>Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша.</p> <p>Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.</p>   | Обозначенная линия между 2-мя конусами   | Участник должен пересечь линию финиша обеими ногами   |

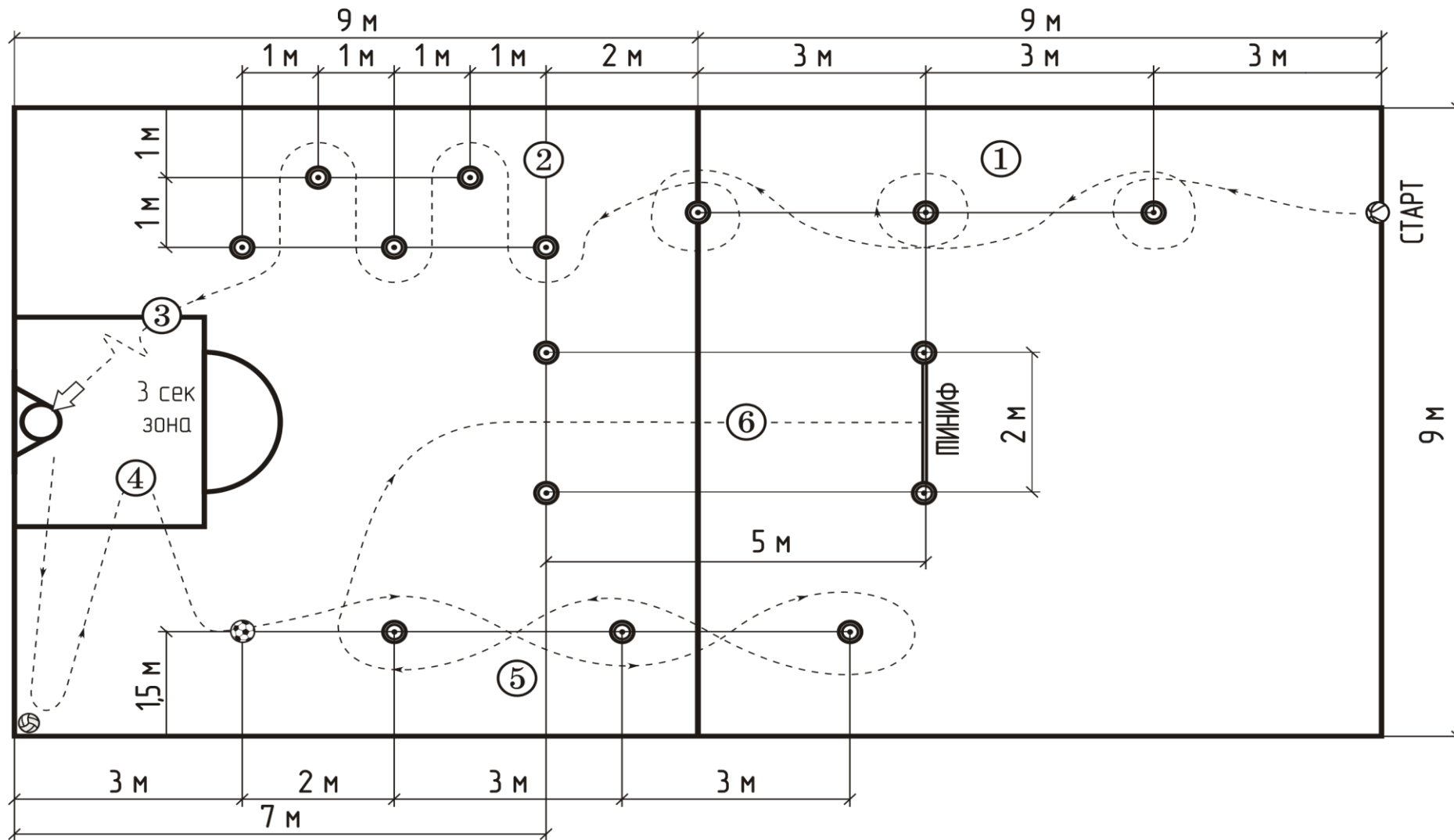


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)



**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников  
2019 – 2020 учебный год  
по предмету «Физическая культура»  
7 – 8 классы (девочки)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

Код/шифр участника

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Гимнастика**

Испытания девочек проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1 и 2.

Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2-х секунд. 6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 3, вычитая их из 10,0 баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

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

Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

**Акробатическое упражнение девочек 7–8 классов – участниц муниципального этапа  
Олимпиады школьников**

| №<br>п/п | Упражнение   | Стоимость |
|----------|--|-----------|
|          | И.п. – о.с.  |           |
| 1        | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать | 1,0       |
| 2        | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке - лечь на спину, руки вверх                                   | 1,0+1,0   |
| 3        | Согнуть руки и ноги – «мост», держать - поворот кругом (левую/правую) кругом в упор присев.  | 2,0       |
| 4        | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев - кувырок назад в упор присев – встать, руки вверх             | 1,0+1,0   |
| 5        | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения                 | 2,0       |
| 6        | Прыжок с поворотом на 180 градусов   | 1,0       |



## **Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)**

### **7–8 классы (девочки)**

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

#### **Методические указания к выполнению комплексного задания:**

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/«свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы**

| № п/п | Содержание упражнений  | Требования к выполнению   | Оборудование   | Примечания  |
|-------|--|---|--|---|
| 1     | Старт.<br>Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой                           | Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальше от стойки рукой.  | Для выполнения упражнения 3 высоких стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга.<br>1-я стойка расположена на расстоянии 3 метра от линии старта (лицевой линии площадки). | Потеря мяча не штрафует                                       |
| 2     | Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного мяча | Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальше от стойки рукой.<br>Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику.<br>Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1) | 5 стоек, расположенных в 1 м друг от друга (согласно схеме)  | Отскочивший мяч подбирает судья                               |
| 3     | Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач)                 | Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м.<br>Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко   | Волейбольный мяч лежит на месте пересечения боковой и лицевой линии волейбольной площадки (согласно схеме).  | Следить за выполнением техники передачи мяча, высотой полёта. |
|       |  | фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения.  |  | Судья вслух считает засчитанные попытки                       |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| 4 | Обводка конусов ногой  | <p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p>       | 3 конуса, расположенные в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первый конус расположен на расстоянии 2 м от линии старта в упражнении.  | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 5 | Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга | Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов. | Конусы, расположенные в 5 м друг от друга, образуют коридор шириной 2 метра (согласно схеме). Для удобства обозначения коридора рекомендуется начертить линию 5 метров между конусами. | Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком. |
| 6 | Финиш  | <p>Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша.</p> <p>Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.</p>   | Обозначенная линия между 2-мя конусами   | Участник должен пересечь линию финиша обеими ногами   |

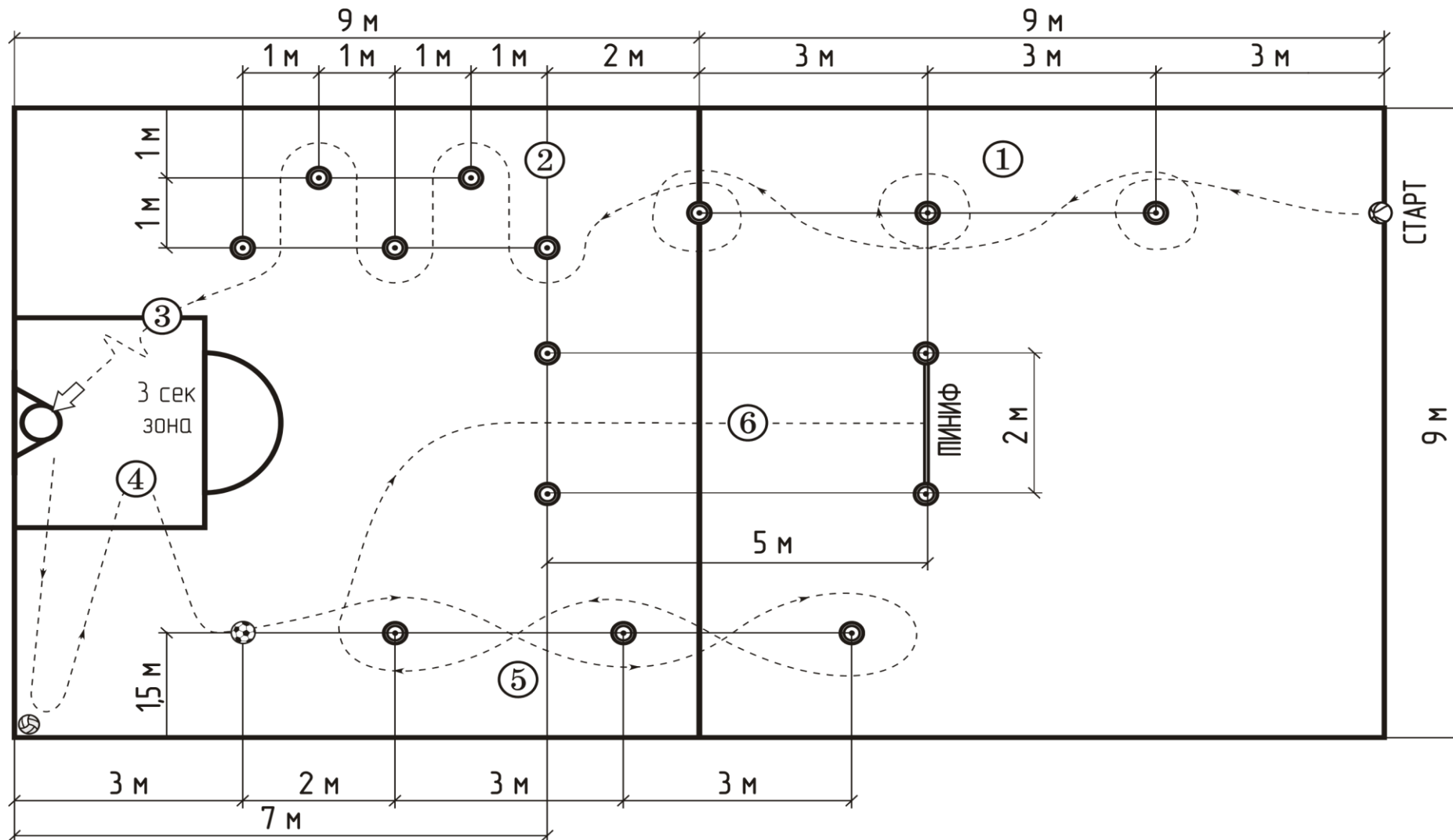


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)

