



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика

Испытание девочек и мальчиков проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Все элементы должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики.

Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет 10,0 баллов.

Содержание	Баллы
Девушки	
1. И.п. – о.с.: правую (левую) назад на носок, руки в стороны – равновесие (держат)	1,5
2. Выпад правой (левой) и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом – кувырок назад в упор присев	2,5
3. Перекатом назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед сед в группировке	1,0
4. Из положения лежа на спине – мост (держат) – поворот кругом (через правое или левое плечо) в упор присев – встать	2,5
5. Переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) «старт пловца» – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в и.п.	2,5
	10,0
Юноши	
1. И.п. – о.с.: прыжком кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок назад – упор стоя согнувшись ноги врозь	3,0
2. Выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	1,5
3. Перекат вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках (держат) – опуститься в упор присев – толчком упор лежа, левая (правая назад) – толчком упор присев – встать	2,5
4. Переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую) поворот направо (налево) в полуприсед, руки назад	2,0
5. Прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку, руки в стороны –	1,0



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

прыжок вверх ноги врозь, руки вверх в и.п.	
	10,0

Спортивные игры

Практическое задание по спортивным играм для девочек и мальчиков имеет комплексный характер и заключается в выполнении заданий, состоящих из основных технических элементов баскетбола и футбола: ведения мяча по прямой и с изменением направления, бросков в кольцо (в движении и штрафной), перемещений, ударов по воротам.

Участник находится на лицевой линии напротив мяча № 1. По сигналу участник берет мяч и начинает ведение мяча с обводкой фишек-ориентиров, как показано на схеме (начиная с внешней стороны). После прохождения фишек-ориентиров ведет мяч по прямой к щиту и выполняет бросок в корзину слева после двух шагов (с обязательным попаданием в кольцо).

После этого участник перемещается к мячу № 2 и выполняет обводку фишек-ориентиров с другой стороны, начиная с внешнего края. После прохождения фишек-ориентиров ведет мяч по прямой к щиту и выполняет бросок в корзину справа после двух шагов (с обязательным попаданием в кольцо).

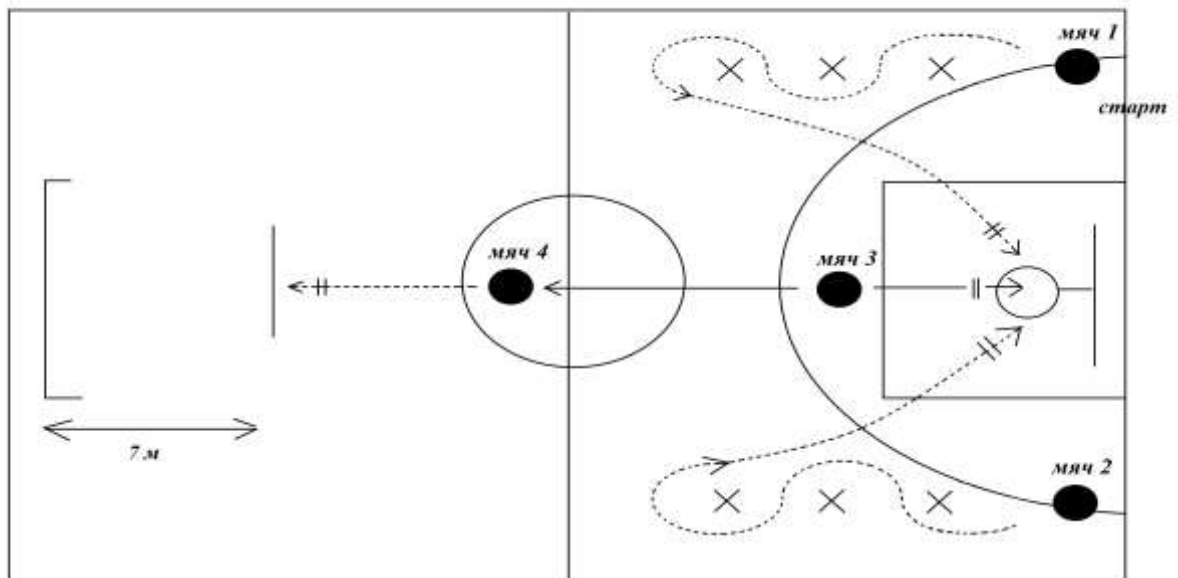
После завершения броска участник бежит к мячу № 3 и выполняет штрафной бросок. Затем бежит к мячу № 4 (футбольный) и выполняет ведение мяча к линии удара и выполняет удар по воротам (с обязательным попаданием в ворота).

Время испытания останавливается в момент пересечения мяча линии ворот.

Инвентарь для проведения: баскетбольные мячи (3 шт.), футбольный мяч (1 шт.), ворота, фишки-ориентиры (6 шт.).



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС



Условные обозначения: Мяч 1-3 – баскетбольный, мяч 4 – футбольный;
..... – ведение мяча

Общая оценка выполнения практического задания по баскетболу складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Прикладная физическая культура

Испытание по прикладной физической культуре для девочек и мальчиков состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из шести упражнений, требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения упражнения (подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа) и принятия И.П. – о.с. на линии финиша. Остановка секундомера осуществляется в момент принятия участником И.П.

Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

Общая оценка выполнения полосы препятствий складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники и условий выполнения упражнений).

Последовательность выполнения упражнений

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Инвентарь
1	Челночный бег 3x10 м	И. П. – высокий старт с линии старта. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник рукой задевает линию, ограничивающую отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша	Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии
2	Подлезание под препятствием	Препятствия располагаются на расстоянии 3 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участники выполняют подлезание под препятствием	Препятствие высотой 0,5 м и длиной 5-10 м располагается на расстоянии 3 м от линии финиша челночного бега
3	Метание мяча в цель	Линия старта располагается на расстоянии 5 м от мишени. Участник выполняет два броска в цель, не заступая за линию старта	Теннисные мячи. Разметка на полу на расстоянии 2 м от препятствия. Расстояние до мишени 5 м, диаметр цели 40 см
4	Бег змейкой	Линия старта на лицевой линии. Участник выполняет последовательное оббегание фишек-ориентиров в следующем порядке: №1 - с левой стороны, №2	Фишки-ориентиры в количестве 5 штук, расположенные



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

		- с правой стороны, №3 - с левой стороны, № 4 - с правой стороны и т.д. до № 5, оббегая его с правой стороны	на расстоянии 2 м
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку	Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 5 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участник выполняет три прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с точки приземления после первого и второго прыжка соответственно. В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок. После выполнения прыжков участник следует к зоне следующего упражнения	Разметка на полу три точки приземления: точка приземления – квадрат 40 × 40 см. Первая (центр квадрата) на расстоянии 140 см от линии старта, центр второй – 120 см от центра первой, центр третьей – 120 см от центра второй.
6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)	Выполнение норматива «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу»: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Подтягивание из вися на высокой перекладине: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. –	



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

		1 с. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 9 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 8 повторений.	
7	Финиш	Участник выполняет бег к линии финиша и принимает И.П. - о.с.	Разметка на полу линии финиша на лицевой линии площадки

Рекомендуется размещение фишек-ориентиров (стоек) для обозначения траектории движения участника.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7-8 КЛАСС

