



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7-8 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Гимнастика

Программа испытания: Испытание по гимнастике проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое представлено набором элементов:

Элементы	Баллы
Девушки	
1. Сомкнутая стойка – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды) – шагом вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°), руки вверх	1,5
2. Упор присев – два кувырка вперед, в упор присев ноги скрестно, поворот направо (налево) кругом – кувырок назад	2,5
3. Упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (держать 3 секунды) – перекаат вперёд в сед, руки вверх	1,0
4. Сед углом, руки в стороны (держать 1 секунду)	1,0
5. Мост из положения лёжа на спине – поворот направо (налево) кругом в упор присев – о.с.	1,0
6. Переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую) поворот направо (налево) в о.с.	2,0
7. Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°), руки в стороны – прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх – о.с.	1,0
	10,0
Юноши	
1. Руки в стороны, два переворота в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую) поворот направо (налево) в о.с. Прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны	3,0
2. Наклон прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в сед углом руки в стороны	1,5
3. Сед – перекаатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать 1 секунду) – перекаат вперед в упор присев	1,5
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 секунды) – кувырок вперед – о.с.	2,0
5. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды) – приставить ногу, шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°), руки в стороны – прыжок вверх с поворотом на 360° – о.с.	2,0
	10,0



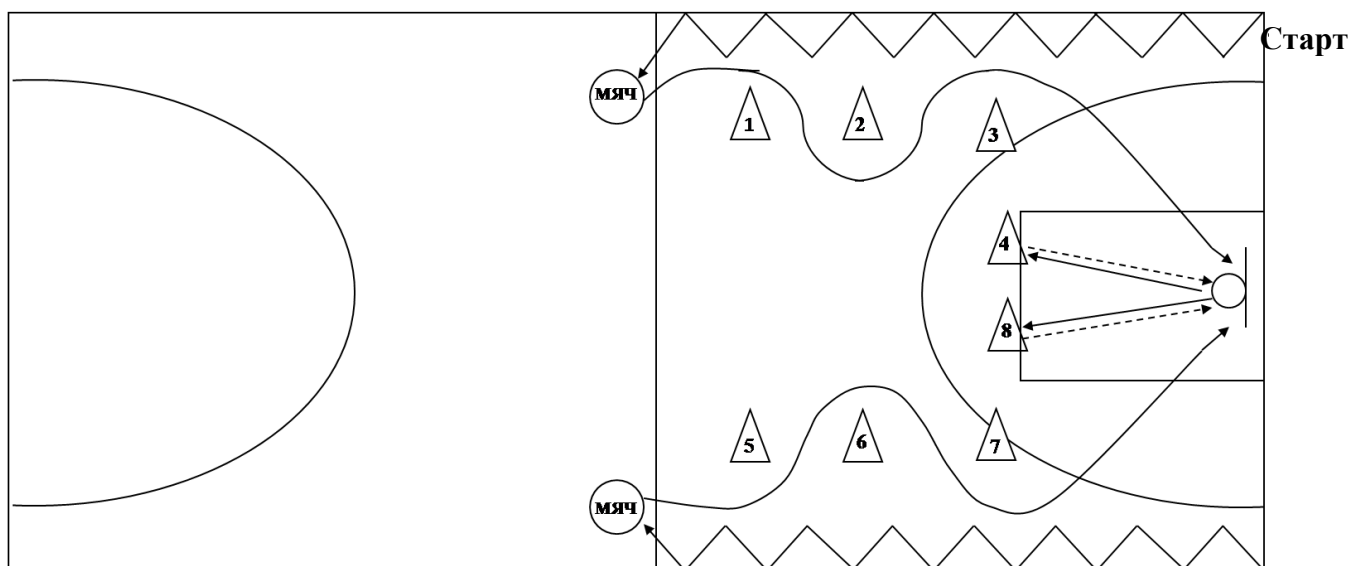
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-8 КЛАСС

Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет 10 баллов. Судьи оценивают качество выполнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10 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 баллов.

Спортивные игры
Баскетбол

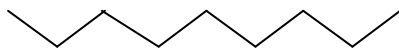
Программа испытания: Участник находится за лицевой линией (Старт). По сигналу начинает движение к средней линии в защитной стойке спиной вперед приставными шагами вправо-влево. За средней линией берет мяч и начинает обводку фишек 1,2,3 змейкой с ведением, начиная с внешней стороны. После обводки выполняется бросок в движении слева. После этого с ведением двигается на линию штрафного броска (фишка № 4) и выполняет бросок с места. Затем бежит за лицевую линию с другой стороны и повторяет те же задания симметрично с другой стороны (перемещения в защитной стойке, обводка змейкой, бросок в движении справа) и выполняет бросок с линии штрафного броска (фишка № 8). Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.





ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-8 КЛАСС

Условные обозначения



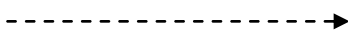
- перемещение в защитной стойке



- ведение мяча и бросок в движении



- бег



- бросок с места



- фишки-ориентиры

Прикладная физическая культура

Программа испытания: Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует.

Задание 1 «Прыжок в длину с места»

Условия для выполнения: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

Задание: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185-200 см, девушки – 160-175 см.

Оценивается: дальность приземления.

Штраф: 1. Приземление меньше установленных контрольных разметок для юношей и девушек + 10 с;

2. Касание или заступ за линии отталкивания + 5 с;

3. Невыполнение задания +30 с.

Бонус: Приземление дальше установленных контрольных разметок – 10с.

Задание 2 «Акробатика»

Условия для выполнения: дорожка из гимнастических матов.

Задание: выполнить подряд два кувырка вперед (по прямой и без неоправданных пауз).

Оценивается: уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Невыполнение задания +30 с.

2. Невыполнение одного из кувырков - + 5 с.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 с.

Задание 3 «Ползание»



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2017/18 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-8 КЛАСС

Условия для выполнения: 5 дуг арочного типа высотой 0,5 м, шириной до – 1,5 м.

Задание: проползти внутри сооружения, не задевая арки.

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Касание арок + 5 с за каждое касание;

2. Невыполнение задания +30 с.

Задание 4 «Бег по бревну»

Условия для выполнения: дорожка из гимнастических матов, среднее гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями.

Задание: выполнить бег по гимнастическому бревну (движение начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна).

Оценивается: уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Невыполнение задания +40 с.

2. Падение с бревна - + 20 с.

3. Начало или окончание движения не по требованиям + 5 с.

Задание 5 «Метание мяча»

Условия для выполнения: линия штрафного броска баскетбольной площадки, баскетбольный щит.

Задание: поочередное метание двух теннисных мячей правой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска.

Оценивается: оценивается точность попадания в зоны 4-х мячей.

Штраф: 1. Непопадание в зону +5 с.

2. Заступ за линию подачи + 5 с.

3. Невыполнение задания + 40 с.

Задание 6 «Змейка»

Условия для выполнения: 4 конуса высотой 35 см с вставленной в них палкой высотой 100 см (или 4 стойки высотой 135 см) расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина – 1 м.

Задание: последовательное оббегание конусов в следующем порядке: стойку № 1 с левой стороны, № 2 с правой и т.д. до 10 стойки.

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф: 1. Оббегание конуса с неуказанной стороны +5 с за каждое.

2. Касание конуса + 5 с.

3. Невыполнение задания + 40 с.