

Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
2018-2019 учебный год  
«Физическая культура»  
7-8 классы

**Практические испытания**

**ГИМНАСТИКА**

*Девушки и юноши 7-8 классов*

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

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам.

К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

**1. Оценка трудности упражнения**

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

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

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

## **2. Оценка исполнения упражнения**

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

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

2.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

## **3. Окончательная оценка**

3.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

3.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00 баллам.

#### 4. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов.

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до <b>0,5</b> балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до <b>0,5</b> балла
4	Выход за пределы акробатической дорожки	- <b>1,0</b> балл
5	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- <b>0,1</b> балла
	- широкий шаг или прыжок	- <b>0,3</b> балла
	- касание пола одной рукой	- <b>0,5</b> балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- <b>1,0</b> балл
7	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- <b>0,5</b> балла

#### 5. Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- <b>0,5</b> балла
2	Неоправданная пауза более <b>7</b> секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- <b>1,0</b> балл
4	Задержка начала упражнения более 20 сек	- <b>0,5</b> балла
5	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7	Нарушение требований к спортивной форме	- <b>0,5</b> балла
8	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка <b>0,5</b> балла с окончательной оценки

## Акробатика

7-8 класс

Девушки

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
1	И.п.- о.с. Шагом вперед равновесие, держать.	1.0
2	Кувырок вперед в сед и наклон вперед с захватом руками ног («складка»)	1.0 1.0
3	Перекатом назад, стойка на лопатках, держать.	1.0
	Перекат вперед в «сед углом», руки в стороны, держать.	0.5
4	Лечь на спину, «мост», держать, лечь на спину.	1.5
5	Кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны. Упор присев, прямой прыжок вверх.	1.0 0,5
6	Длинный кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом	1.0
7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 360°	1.5

Юноши.

№ п\п	Элементы и соединения	Баллы
1	И.п. – о.с. Шагом вперед равновесие, руки в стороны, держать – выпрямиться руки вверх.	1.0
2	Кувырок вперед прыжком – прямой прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом- кувырок назад в упор присев.	1.0 0.5 1.0
3	«Стойка» на голове и руках согнув ноги – выпрямить ноги вверх, держать - опустить прямые ноги до касания пола - упор присев.	0.5 1.0 0.5
4	Прямой прыжок вверх в упор присев, перекал назад в стойку на лопатках	1.0
5	Перекал вперед в сед и наклон вперед с захватом руками ног («складка»)	1.0
6	Кувырок назад	1.0
7	и прыжок с поворотом на 360° и прыжок с поворотом на 180°	1.0 0.5

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**(обязательна для всех)**

## *Юноши и девушки 7-8 классы*

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

### **1. 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.

### **2. Оценка исполнения**

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

В случае объективной невозможности провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение **челночного (координационного) бега 10×10м.**

**Примечание:** после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

*Юноши и девушки 7-8 классы*

## **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

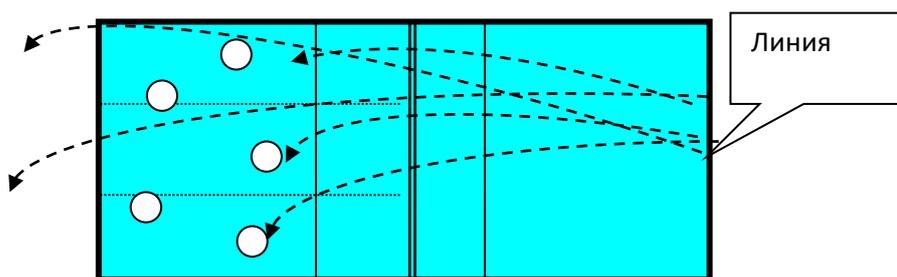
Перед началом выполнения упражнения участниками, в зоны №1,2,4,5,6 волейбольной площадки положить большие обручи.

Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно выполнить с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку. Участник выполняет 5 нижних подач мяча.

В случае если участник выполнил подброс мяча, но удар по мячу не произвёл, то попытка считается совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. На выполнение подач участнику отводится 40 секунд.

Если участник не успел выполнить задание в заданное время, то серия прекращается.

**Примечание:** Нижняя подача – удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда участник стоит лицом к сетке.



## 7. Оценка исполнения

Каждая подача оценивается. В зачет идёт сумма всех подач.

За правильное выполнение подачи участник получает – **1 очко**.

За попадание мячом после выполнения подачи в обруч участник получает дополнительно – **1 очко**.

За подачу в сетку или за пределы площадки участнику снимается **1 очко**.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

## **8. Оборудование**

- 8.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.
- 8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 8.3. 5 волейбольных мячей и 5 обручей ( $d = 100\text{см}$ ).

# **КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ**

## *Девушки и Юноши 7-8 класс*

### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- 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.



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, находящемуся за лицевой линией баскетбольной площадки (ближней от участника) и выполняет ведение мяча к фишке № 6, обводит ее с правой стороны, далее 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 футбольным мячом по воротам. Ведение осуществляется дальней ногой от фишки ориентира. Выполнив удар мячом по воротам, участник движется к линии финиша.

Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

## **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 («двушажная» 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.

8.3. 10 фишек, 3 баскетбольных мяча и 1 футбольный мяч.

# **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 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий 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 сек. за каждое.  
Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.  
Невыполнение задания - + 30 сек.

## **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 сек. (за каждое).

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

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег по прямой.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:**

выполнить максимально быстро: 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.

**ШТРАФ:**

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.

**ШТРАФ:**

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.**

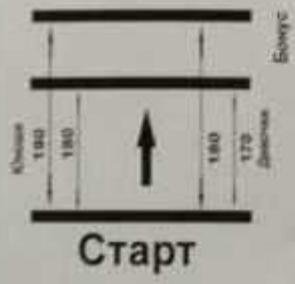
Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: старт слева.

Задания 1 и 2 выполняются с левой стороны зала, задание 3 – по центру зала, задания 4 и 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

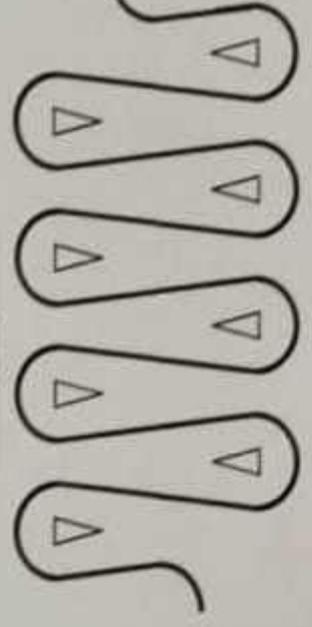
Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоления полосы препятствий, с учетом штрафного.

### ***Схема испытания «Полоса препятствий»***

**Задание 1**  
"Пряжки и дыны  
с места"



**Задание 2**  
"Змейка"



**Задание 3**  
"Метание мяча  
в цель"



**Задание 4**  
"Акробатика"



**Задание 5**  
"Бег по бревну"

