

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ
ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ**

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

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

ПРОГРАММА ДЕВУШКИ

И.п. – о.с.

№	Упражнение	Стоимость, баллы
1.	Шаг левой (правой) и одноимённый поворот на 360°, сгибая правую (левую) вперёд	0,5
2.	Шаг правой (левой) и приставляя левую (правую) прыжок на месте ноги врозь правой (левой) вперед ("разножка")	0,5
3.	Шаг левой (правой) прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 180° («козлик»), упор присев	0,5
4.	Кувырок назад в упор присев	1,0
5.	Прыжок с поворотом на 180°	0,5
6.	Кувырок вперед в сед в группировке	0,5
7.	Сед углом, руки в стороны (держат)	1,0
8.	Лечь на спину согнуть руки и ноги, - мост (держат)	1,0
9.	Поворот кругом в упор присев	0,5
10.	Встать и шагом левой (правой) равновесие, руки вверх-наружу («ласточка») (держат)	1,0
11.	Приставить правую (левую) в стойку руки вверх - махом одной и толчком другой, переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь	1,0
12.	Поворот в сторону движения и приставляя ногу – два кувырка вперед в упор присев	1,0
13.	Прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого	10

ЮНОШИ

И.п. – о.с.

№	Упражнение	Стоимость, баллы
1.	Шаг левой (правой) влево (вправо) с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны - стойка на голове и руках (держать)	1,0
2.	Сгибая ноги, упор присев – встать, руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой («ножницы»)	0,5
3.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	1,5
4.	Приставить ногу с поворотом плечом назад в упор присев	0,5
5.	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в упор стоя	1,0
6.	Выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180 в упор присев	0,5
7.	Кувырок вперёд в сед - сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
8.	Поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев	0,5
9.	Встать и шагом одной - равновесие, руки вверх-наружу («ласточка») (держать)	1,0
10.	Приставить ногу в стойку руки вверх - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить)	1,0
11.	Из стойки на руках кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком	0,5
12.	прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого	10

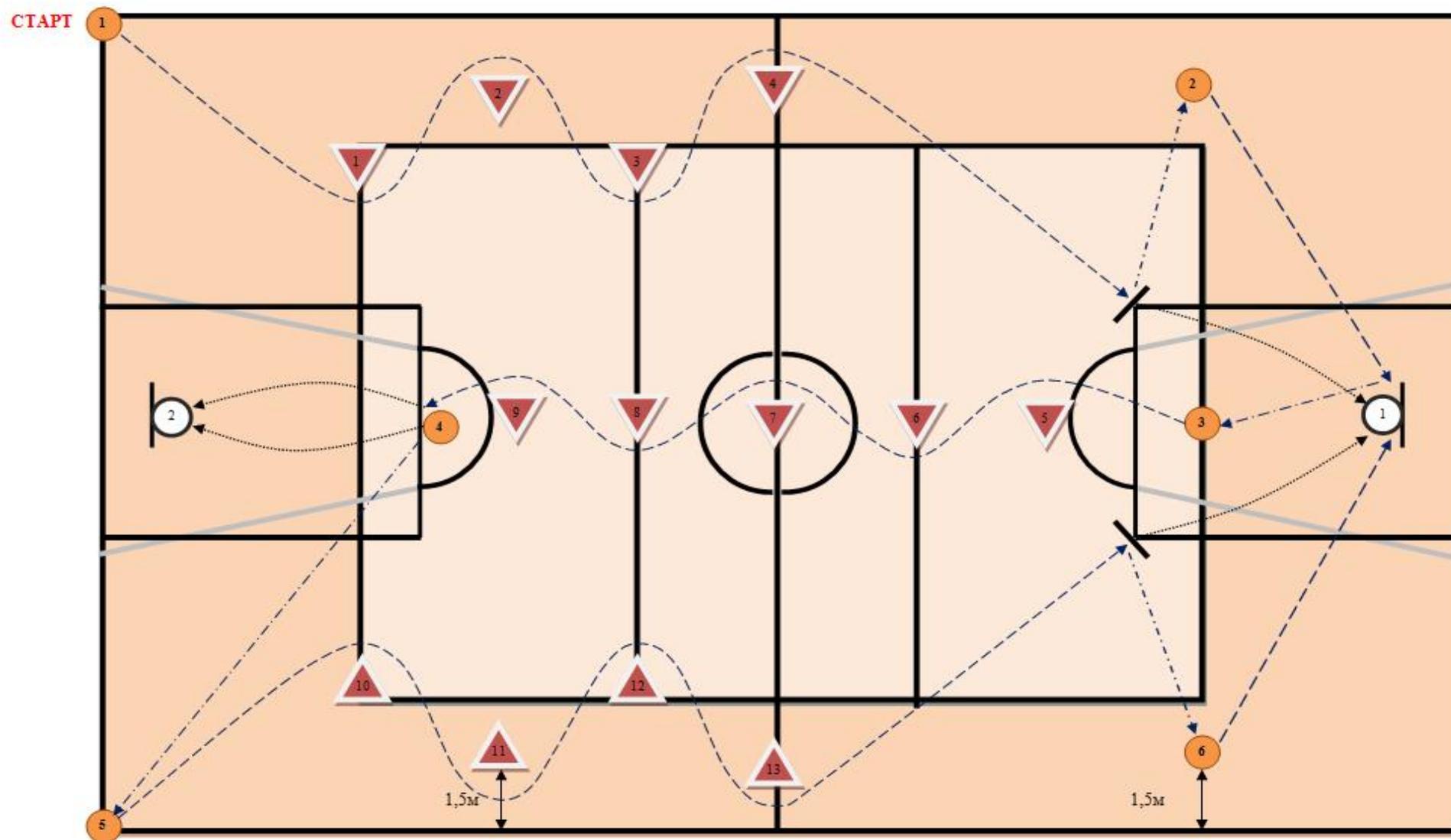
БАСКЕТБОЛ
Девушки и юноши
Программа выступления

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



Условные обозначения



стойка



направление движения с мячом



движение без мяча



направление полета мяча



мяч баскетбольный



Линия выполнения среднего броска по кольцу

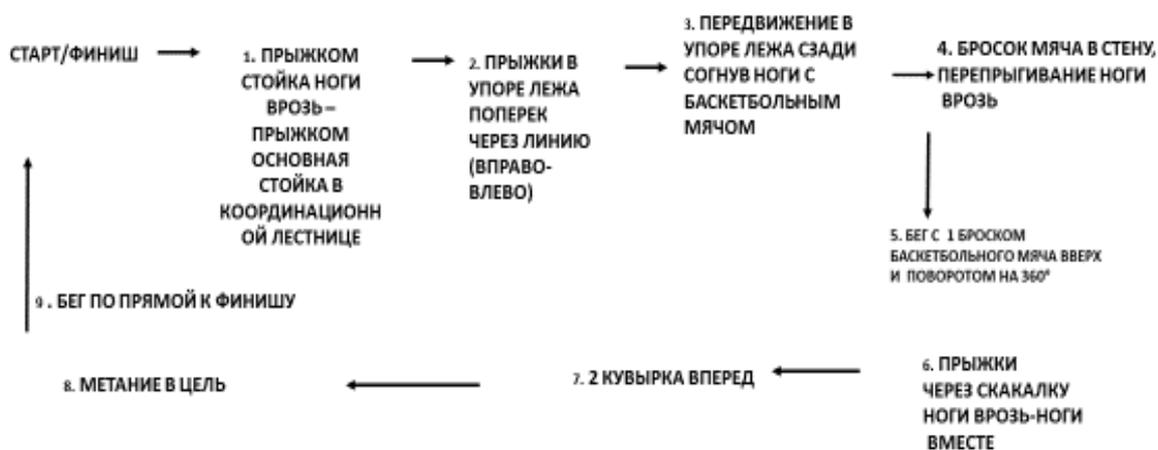
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

Программа выступления.

Испытание состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из 9 двигательных заданий для обучающихся 7-8 классов и 8 заданий для обучающихся 9-11 классов, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей с учетом времени.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

Схема испытания «Полоса препятствий» 7-8 КЛАСС ЮНОШИ



Программа испытания по прикладной физической культуре

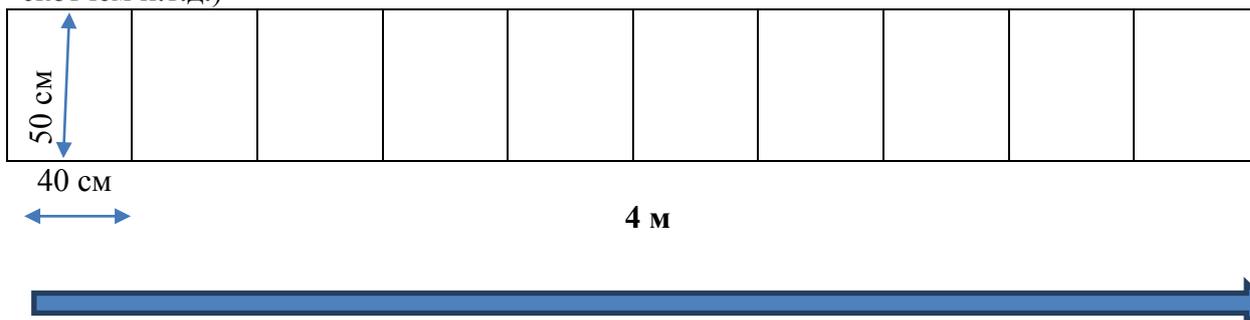
«Полоса препятствий»

Юноши, 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1.

«ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВЛЕВО И ВПРАВО В КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: координационная лестница. Длина 4 м, ширина 50 см, глубина каждой клетки 40 см. Лестница может быть обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)



ЗАДАНИЕ: И.П. стойка лицом к 1 клетке. По сигналу юноши выполняют прыжок на двух ногах в стойку в 1 клетке, затем прыжком на двух в стойку правым боком ко 2 клетке, прыжком стойка во 2 клетке, прыжком стойка левым боком к 3 клетке и т.д. Прыжки выполняются в каждую клетку по 1 разу с обязательным приземлением в последней клетке, не наступая на линии лестницы.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей.

Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- пропуск клетки;
- двойной прыжок в одну клетку;
- 1 заступ на линию лестницы;
- последняя клетка пропущена.

ЗАДАНИЕ 2.

«ПРЫЖКИ В УПОРЕ ЛЕЖА ПОПЕРЕК ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ (ВПРАВО-ВЛЕВО)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия длиной 2 м обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)

ЗАДАНИЕ: Из И.П. упор лежа поперек (правым боком к линии) **одновременным** отталкиванием руками и ногами выполнить прыжок влево через линию в упор лежа левым боком к линии. Всего 5 прыжков.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей.

Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- касание линии любой частью тела;
- неодновременное выполнение отталкивания руками и ногами;
- отсутствие фазы полета над линией;
- дополнительная опора какой-либо частью тела пола.

ЗАДАНИЕ 3.

«ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА СЗАДИ СОГНУВ НОГИ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта, баскетбольный мяч на линии в корзине, прямая линия 9 м.

ЗАДАНИЕ: Взять мяч, принять И.П. упор лежа сзади согнув ноги, мяч на животе максимально быстро переместиться по прямой линии до следующего задания (9 м), обозначенного конусом;

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей.

Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- касание пола туловищем;
- в случае потери мяча, упражнение начинается с начала.

ЗАДАНИЕ 4.

«БРОСОК МЯЧА В СТЕНУ, ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НОГИ ВРОЗЬ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Задание 3 должно заканчиваться в зоне задания №4 в 3-4 метрах от стены. Зона 4 задания обозначена квадратом 1 м*1 м на полу. На стене обозначена горизонтальная линия на высоте 2 м.

ЗАДАНИЕ: взять баскетбольный мяч в руки, встать в квадрат на полу, бросить его в стену не ниже указанной двухметровой отметки на стене и перемещаясь в любом направлении перепрыгнуть через мяч ноги врозь в момент отскока от пола. Способ броска не оговаривается условиями соревнований. После прыжка развернуться, догнать и поймать мяч, вернуться в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- мяч брошен ниже двухметровой отметки на стене;
- касание мячом любой части тела во время прыжка;
- перепрыгивание не выполнено.

ЗАДАНИЕ 5.

«БЕГ С ОДНИМ БРОСКОМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА ВВЕРХ И ПОВОРОТОМ НА 360°»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: из квадрата задания №4 начать бег по прямой с мячом в руках.

ЗАДАНИЕ: в движении (или с остановкой) бросить мяч вверх на любую высоту, повернуться на 360°, поймать мяч, продолжить движение до квадрата задания №6.

Положить мяч в корзину, расположенную вне квадрата.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- мяч пойман в фазе неполного поворота на 360°;
- мяч пойман после отскока мяча от пола;
- мяч вылетел из корзины;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 6.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ НОГИ ВРОЗЬ-НОГИ ВМЕСТЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков стойка ноги врозь- ноги вместе (в сумме), вращая скакалку вперёд на каждый прыжок. Во время прыжка сгибание ног допускается.

Положить скакалку в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- изменение техники прыжка;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 7. 2 КУВЫРКА ВПЕРЕД

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 гимнастических мата.

ЗАДАНИЕ: переместиться к гимнастическим матам и выполнить с максимальной скоростью 2 кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- Выход за пределы матов;
- Отсутствие группировки;
- Невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 8. МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия броска находится в 8 м от стены, отмеченной маркером **НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ С ТОЧКОЙ ФИНИША**. На стене расположена мишень: квадрат размером 1м*1 м. на высоте нижней линии 2 м от пола.

ЗАДАНИЕ: переместиться до линии выполнения задания №8, взять 2 мяча из корзины и выполнить поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой, взять 2 мяча из корзины и выполнить два теннисных мяча левой рукой в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку, в том числе непопадание в цель, прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

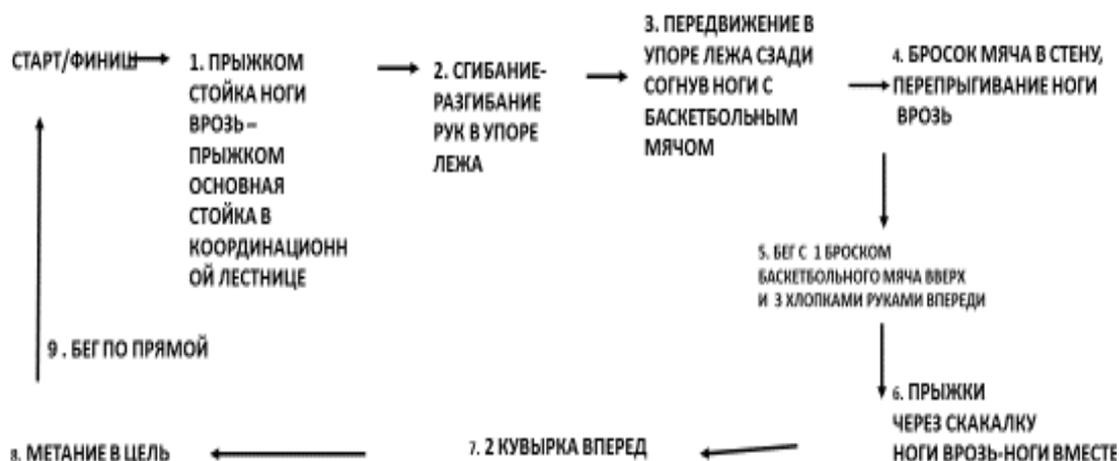
Ошибки:

- выход за пределы линии броска;
- броски выполнены одной рукой, попадание не засчитывается + 5 штрафных секунд за каждый бросок;
- непопадание в цель.

ЗАДАНИЕ 9.

Бег по прямой к финишу. После последнего броска в цель максимально быстро добежать до финиша. Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

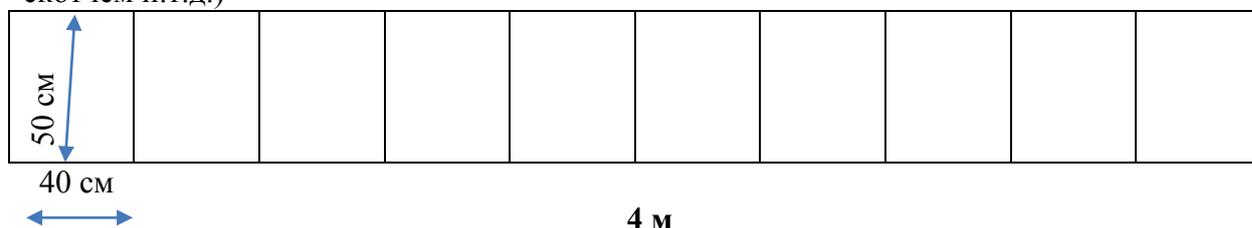
Схема испытания «Полоса препятствий» 7-8 КЛАСС ДЕВУШКИ



Программа испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий» Девушки, 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1. ПРЫЖКОМ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ – ПРЫЖКОМ ОСНОВНАЯ СТОЙКА В КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: координационная лестница. Длина 4 м, ширина 50 см, глубина каждой клетки 40 см. Лестница может быть обозначена любым маркером (мелом, скотчем и т.д.)



ЗАДАНИЕ: И.П. стойка лицом к 1 клетке. По сигналу девушки выполняют прыжок на двух ногах в стойку в 1 клетке, следующий прыжок в стойку ноги врозь над 2 клеткой, прыжком стойка в 3 клетке и т.д. Прыжки выполняются через 1 клетку с обязательным приземлением в стойку ноги врозь над последней клеткой, не наступая на линии лестницы. (Нечетные клетки – приземление внутри клетки. Четные клетки – приземление в стойке ноги врозь над клеткой).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. Фиксируется количество ошибок: пропущенных клеток, и клеток с двойным приземлением. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- Пропуск клетки;
- Двойной прыжок в одну клетку;
- Заступ на линию лестницы;
- В последней клетке не обозначено приземление в стойку ноги врозь.

ЗАДАНИЕ 2.

«СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: на линии задания №2 в 1 м от лестницы принять упор лежа над предметом (платформой) - зафиксировать, выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью предмета или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ЗАДАНИЕ: принять И.П., выполнить с максимальной скоростью 8 повторений упражнения.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью предмета (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ЗАДАНИЕ 3.

«ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА СЗАДИ СОГНУВ НОГИ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта на линии задания №2, баскетбольный мяч на линии в корзине, прямая линия 9 м.

ЗАДАНИЕ: Взять мяч, принять И.П. упор лежа сзади согнув ноги, мяч на животе максимально быстро переместиться по прямой линии до следующего задания (9 м).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- касание пола туловищем;
- в случае потери мяча, упражнение начинается с начала от предмета (платформы задания №3).

ЗАДАНИЕ 4.

«БРОСОК МЯЧА В СТЕНУ, ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НОГИ ВРОЗЬ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Задание 3 должно заканчиваться в зоне задания №4 в 3-4 метрах от стены. Зона 4 задания обозначена квадратом 1 м*1 м на полу. На стене обозначена горизонтальная линия на высоте 2 м.

ЗАДАНИЕ: взять баскетбольный мяч в руки, встать в квадрат на полу, бросить его в стену не ниже указанной двухметровой отметки на стене и перемещаясь в любом направлении перепрыгнуть через мяч ноги врозь в момент отскока от пола. Способ броска не оговаривается условиями соревнований. После прыжка развернуться, догнать и поймать мяч, вернуться в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- мяч брошен ниже двухметровой отметки на стене;
- касание мячом любой части тела во время прыжка;
- перепрыгивание не выполнено.

ЗАДАНИЕ 5.

«БЕГ С ОДНИМ БРОСКОМ И ТРЕМЯ ХЛОПКАМИ РУКАМИ ВПЕРЕДИ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: после перепрыгивания мяча в задании №4, развернуться, догнать мяч и по прямой линии, вернуться в квадрат задания №4 и начать бег по прямой.

ЗАДАНИЕ: в движении (или с остановкой) бросить мяч вверх на любую высоту, хлопнуть руками 3 раза впереди, поймать мяч, продолжить движение до квадрата задания №6.

Положить мяч в корзину вне квадрата.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. Фиксируется количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- выполнено меньшее (большее) количество хлопков;
- мяч пойман после отскока мяча от пола;
- мяч вылетел из корзины;
- невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 6.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ НОГИ ВРОЗЬ-НОГИ ВМЕСТЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка, корзина для мяча вне квадрата на расстоянии 1 м от левой стороны квадрата.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков стойка ноги врозь- ноги вместе (в сумме), вращая скакалку вперёд. на каждый прыжок. Во время прыжка сгибание ног допускается.

Положить скакалку в квадрат.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. В случае невыполнения прыжка, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- Невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 7. **«2 КУВЫРКА ВПЕРЕД»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 гимнастических мата.

ЗАДАНИЕ: переместиться до гимнастических матов и выполнить с максимальной скоростью 2 кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных, скоростных способностей. За каждую ошибку прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише. В случае невыполнения задания, к финишному времени прибавляется 20 секунд.

Ошибки:

- Выход за пределы матов;
- Отсутствие группировки;
- Невыполнение задания.

ЗАДАНИЕ 8. **«МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия броска находится в 6 м от стены, отмеченной маркером НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ С ТОЧКОЙ ФИНИША. На стене расположена мишень: квадрат размером 1м*1 м. на высоте нижней линии 2 м от пола.

ЗАДАНИЕ: переместиться к линии задания №8, взять 2 мяча из корзины и выполнить поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой, взять 2 мяча из корзины и выполнить два теннисных мяча левой рукой в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. За каждую ошибку, в том числе непопадание в цель, прибавляется 5 секунд к результату, показанному на финише.

Ошибки:

- выход за пределы линии броска;
- выполнение бросков одной рукой – попадание не засчитывается+ 5 штрафных секунд за каждый бросок;
- непопадание в цель.

ЗАДАНИЕ 9.

Бег по прямой к финишу. После последнего броска в цель максимально быстро добежать до финиша. Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.