

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

7-8 класс

Оглавление

РУКОВОДСТВО	3
ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ.....	3
Юноши 7-8 класс	4
Девушки 7-8 класс.....	5
БАСКЕТБОЛ.....	6
Футбол.....	9
Легкая атлетика	12
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	12
Методика оценки качества выполнения практических заданий.....	13
Раздел «Гимнастика»	13
Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям)	14

На муниципальном этапе ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в практической части предлагается три-четыре задания по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады. Содержание практической части заданий муниципального этапа олимпиады должно соответствовать требованиям к уровню знаний и умений обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углублённого уровня. Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лёгкая атлетика (бег на выносливость), прикладная физическая культура (полоса препятствий).

РУКОВОДСТВО

ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ

Необходимое оборудование.

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки (основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).
2. Контрольно-измерительные приспособления:
 - Рулетка 15 м – 1 шт.
 - Секундомер – 2 шт.
 - Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.

5. Степлер – 2 шт.

6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

Юноши 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке и прыжок «разножка» продольно, руки в стороны.	1,5
2.	Равновесие (ласточка).	1,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок назад в группировке.	1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать).	1,0
5.	Перекат вперед и горизонтальный упор на локтях ноги врозь («крокодил»).	1,5
6.	Упор сидя на пятках. Толчком упор присев.	0,5
7.	Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны и наклон прогнувшись.	0,5
8.	Силой стойка на голове и руках (держать).	2,0
9.	Встать. Переворот боком (колесо) стойка.	1,0
	Итого	10

Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Шаг галопа и прыжок шагом, руки в стороны.	1,0
2.	Шаг и переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка).	2,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке.	1,0
4.	Кувырок назад в группировке.	1,0
5.	Лечь на спину, руки вверх. Сгибая ноги и руки мост. Лечь на спину.	1,0
6.	Поднимая туловище, сед согнувшись ноги врозь.	1,0
7.	Перекат через плечо в полушпагат.	0,5
8.	Из упора сидя на пятках, толчком упор присев.	1,0
9.	Перекатом назад стойка на лопатках.	1,0
10.	Перекатом вперед встать и прыжок со сменой ног впереди (ножницы).	0,5
	Итого	10

БАСКЕТБОЛ

Оборудование.

Спортивный зал с баскетбольной площадкой со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м и полностью свободная от посторонних предметов.

Баскетбольные мячи – 6 шт. (№7) и 6 шт. (№6).

Стойки высотой 1,5 м – 13 шт.

Фишки со срезанным верхом для установки мячей – 6 шт.

Малярный скотч для нанесения разметки – 1 шт.

Секундомеры – 3 шт.

Судейский флажок;

Судейский свисток.

Девушки и юноши 7-8 класс

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.

Условные обозначения

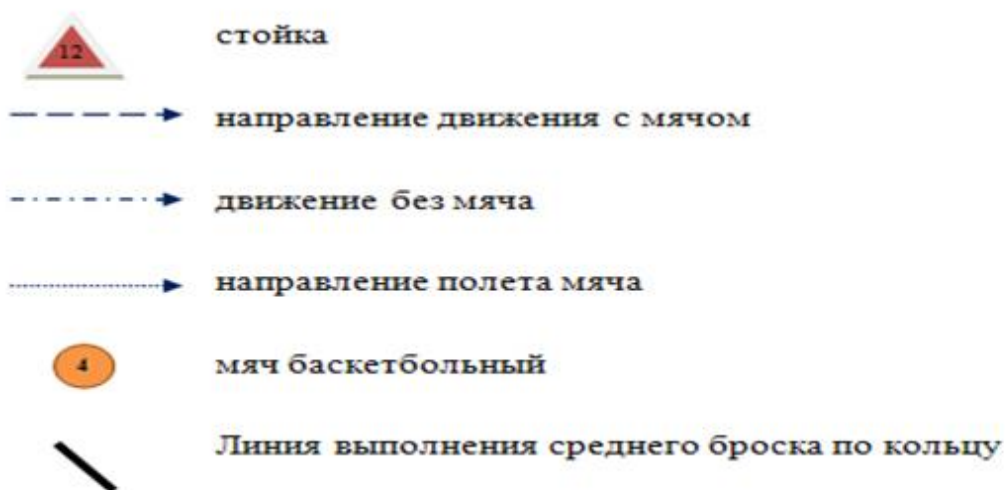
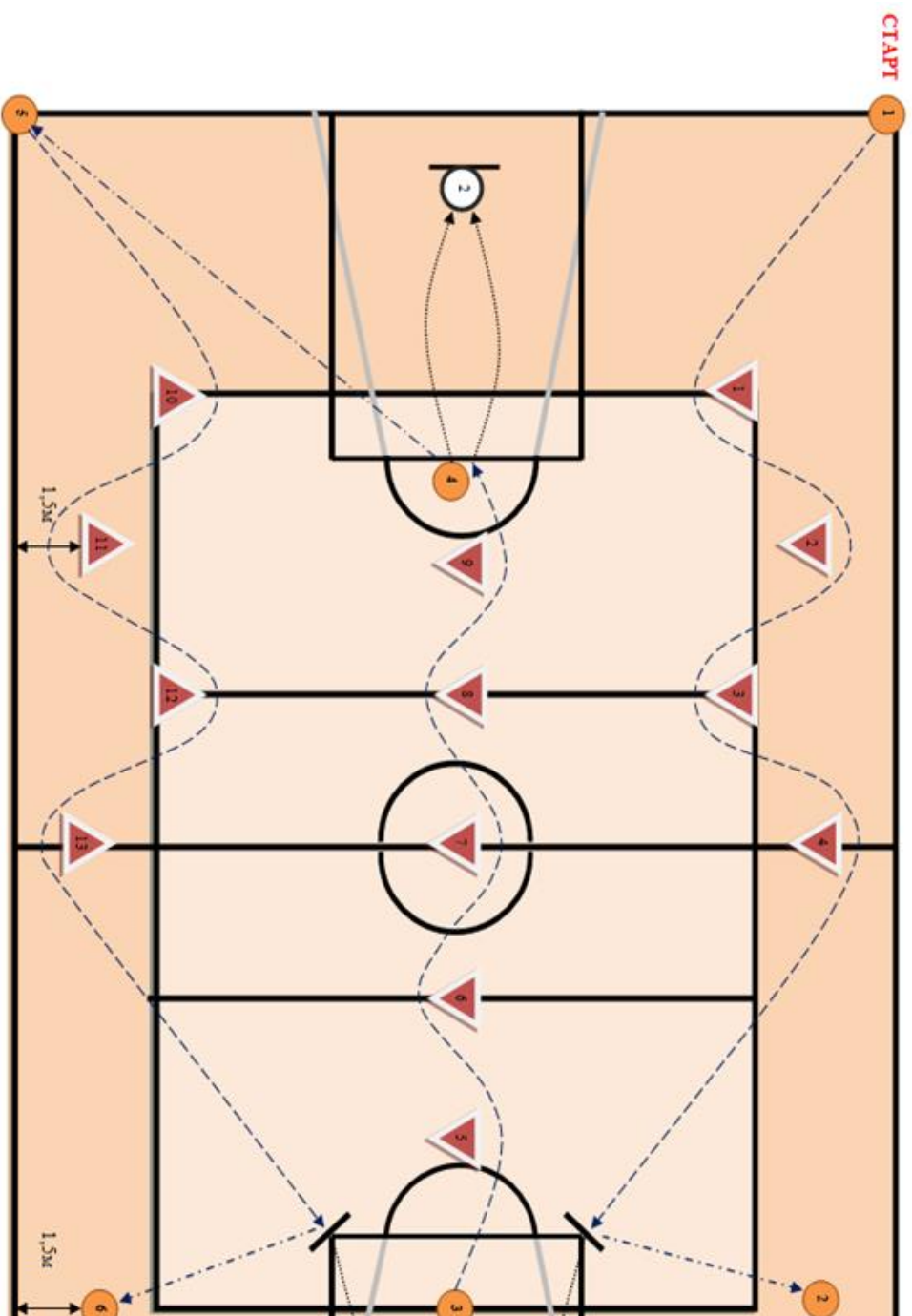


Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



Футбол

Мальчики и девочки 7-8 класс

Оборудование

- Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в футбол.
- Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- Шесть футбольных мячей.
- Шесть фишек-ориентиров.
- Одни футбольные ворота
- Три контрольных стойки.

Программа

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10 м и 11 м от линии ворот располагается 3 пары мячей. В 6 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 2 м вправо от левой стойки ворот на расстоянии 10 м находятся первые мячи. В 5 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 1 м влево от правой стойки ворот на расстоянии 11 м находятся вторые мячи. На 20 м от линии ворот устанавливается три фишки.

Контрольные стойки, 1 стойка (старта) находится напротив ближнего к ней мяча 1-й пары мячей, вторая стойка напротив центра ворот, третья (финишная) стойка напротив ближнего к ней мяча 3-й пары мячей.

По сигналу участник стартует к первой контрольной к стоящей слева паре мячей, наносит удар верхом левой ногой по мячу, стоящему на 10 м расстоянии от линии ворот. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу левой пары и наносит удар по воротам низом левой ногой. Ударив, участник бежит ко второй контрольной стойке (центральной). Оббегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку,

движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой.

Ударив, участник бежит к третьей контрольной стойке (финишной). Обегая, участник движется к мячу третьей пары, находящемуся ближе к линии ворот и наносит удар верхом правой ногой. Затем, вернувшись назад, обегая стойку, движется ко второму мячу правой пары и наносит удар по воротам низом правой ногой и финиширует у третьей контрольной стойки.

Упражнение считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время.

Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

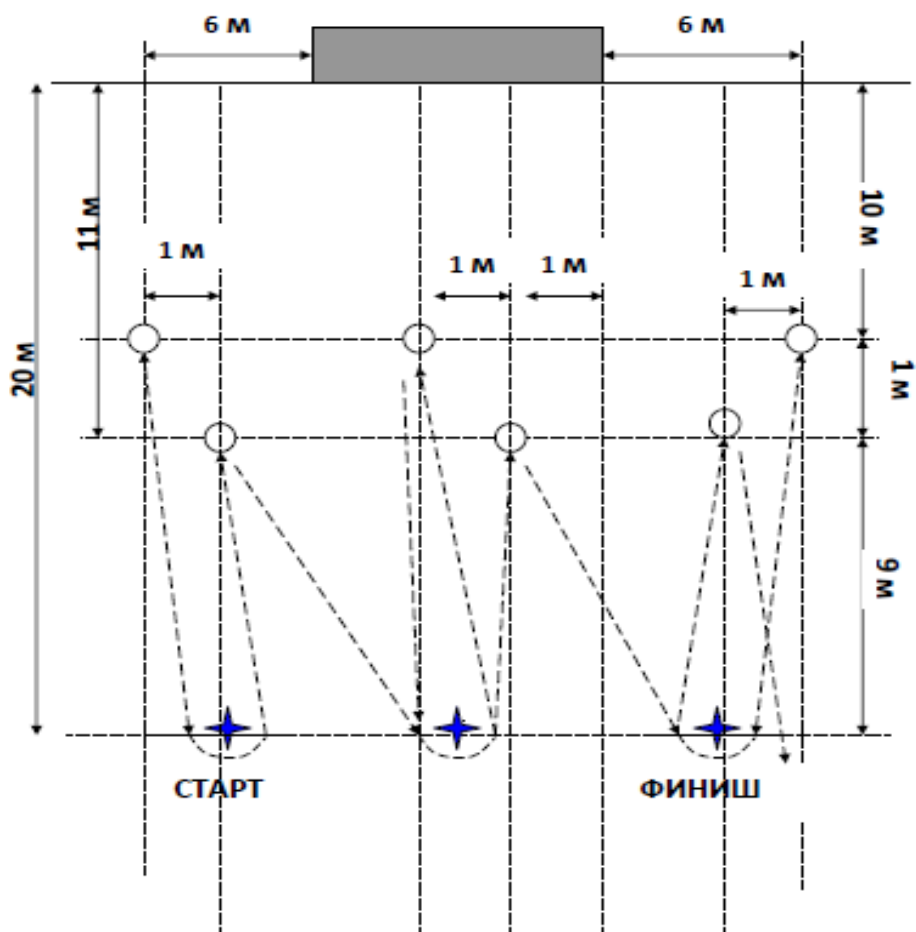
Штрафное время:

а) первая пара мячей: непопадание в ворота мячом – плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды;

б) вторая пара мячей: непопадание в ворота мячом – плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды;

в) третья пара мячей: непопадание в ворота мячом - плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды;

г) за каждый пропуск стойки - плюс 10 секунд.



- - мяч
- ★ - контрольная стойка
- - - - - путь без мяча

Легкая атлетика

Конкурсное испытание заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

Задание 1 Старт.

Бег по прямой 10 м (дистанция 10 м отмечена фишками).

Задание 2

Прыжки через скакалку на месте (любым способом) – 30 раз.

Остановка участника во время выполнения - штраф: прибавка к общему времени 10 с.

Задание 3

Метание в вертикальную цель теннисным мячом (5 попыток)

Из 5 попыток - 5 попаданий в цель – минус 10 с от общего времени.

Непопадание в цель - штраф плюс 10 с к общему времени.

Задание 4.

Бег через координационную лестницу.

Задание 5.

Броски набивного мяча из различных положений на дальность (по 3 попытки).

Из 3 попыток - 3 попадания в цель – минус 10 с от общего времени.

Непопадание в цель - штраф плюс 10 с к общему времени.

Задание 6.

Без змейкой.

Финиш. Засчитывается общее время прохождения дистанции с учетом штрафов и минусов от общего времени.

Методика оценки качества выполнения практических заданий

Раздел «Гимнастика»

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, за допущенные участником при выполнении элементов и соединений ошибки. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0** баллов.

Требования к спортивной форме

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. 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 бóльшая 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.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям)

Складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приёмов).

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Формула, по которой рассчитываются «зачётные» баллы по практическим заданиям, будет представлена ниже.

Качество выполнения практического задания по лёгкой атлетике и прикладной физической культуры оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжированию по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем

Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.