

**Комплект олимпиадных заданий  
всероссийской Олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура»  
(муниципальный этап, 7 – 8 классы)**

**Практический тур (девушки)**

**I. Гимнастика (акробатика)**

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Акробатические упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в указанном порядке.

Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

**Регламент испытания**

**1. Участники**

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или лосин.
- 1.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий

личность.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. Если упражнение выполняется более 1 минуты 20 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За 10 сек до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

### **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение

сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **4. Оборудование**

4.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

#### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

#### **6. Оценка исполнения**

6.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

6.2. Ошибки исполнения могут быть следующие: не выход в исходное положение после выполнения каждого упражнения. Нарушение требований к выполнению техники упражнения.

6.3. 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.

#### **7. Окончательная оценка**

7.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения. Окончательная

оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

№	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – о.с.		
1	Боковое равновесие на правой (левой), не ниже 45° руки в стороны (держать 3 сек),	1,0
2	Стойка на носках, руки вверх	
3	«Старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 180°, «старт пловца», прыжок вверх ноги врозь, руки вверх (слитно), «старт пловца»	1,0+0,5
4	Кувырок вперед в упор, сидя сзади	1,0+0,5
5	Сед углом руки в стороны, сед с наклоном вперед, руки вверх и кувырок назад в упор присев	1,0
6	Перекатом назад стойка на лопатках, без помощи рук (держать 3 сек). Лечь на спину руки вверх	2,0
7	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) в упор присев	1,5
8	Выпрямляя ноги кувырок назад согнувшись в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с.	1,5

## 7.2. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть

5	Недостаточная фиксация статического положения, указанного как «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 – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой – опора о пол двумя руками, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла – 1,0 балл
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,5 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

## **II. Спортивные игры (баскетбол)**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### **Регламент**

#### **1. Участники**

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

#### **2. Порядок выступления**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 сек., чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал (команда «марш» или свисток) к началу выполнения испытания.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

#### **3. Повторное выступление**

- 3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

#### **4. Оборудование для конкурсного испытания по баскетболу**

4.1. Свисток – 1 шт.

4.2. Секундомер- 1 шт.

4.3. Один баскетбольный мяч (размер 6),

4.4. Восемь фишек (конусов) - ориентиров:

- фишка (конус) - ориентир № 1 располагается под щитом за лицевой линией;
- фишка (конус) - ориентир № 2 располагается в 4 м от лицевой и 2 м от боковой линий;
- фишка (конус) - ориентир № 3 - на дуге трех очковой зоны;
- фишка (конус) - ориентир № 4 – в 3 м от центральной линии и 2 м от боковой линии;
- фишка (конус) - ориентир № 5 в центральном круге;
- фишка (конус) - ориентир № 6 – в 3 м от центральной линии и 2 м от боковой линии;
- фишка (конус) - ориентир № 7 - на дуге трех очковой зоны;
- фишка (конус) - ориентир № 8 располагается в 4 м от лицевой и 2 м от боковой линий.

#### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

#### **6. Оценка исполнения контрольного испытания по баскетболу**

6.1. Участник находится за лицевой линией (с лева от щита) лицом вперед (рис. 1).

6.2. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к фишке-ориентиру № 1, где находится мяч.

6.3. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2,

- левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3,
- правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4,
- левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5,
- правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6,
- левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 7,
- правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 8,

таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира.

6.4. После прохождения фишки-ориентира № 8 выполняет бросок (с левой стороны) в корзину после двух шагов из-под щита.

6.5. Подбирает мяч, разворачивается и ведет мяч к другому щиту с обводкой дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 7,5,3, выполняет бросок (с правой стороны) в корзину после двух шагов из-под щита.

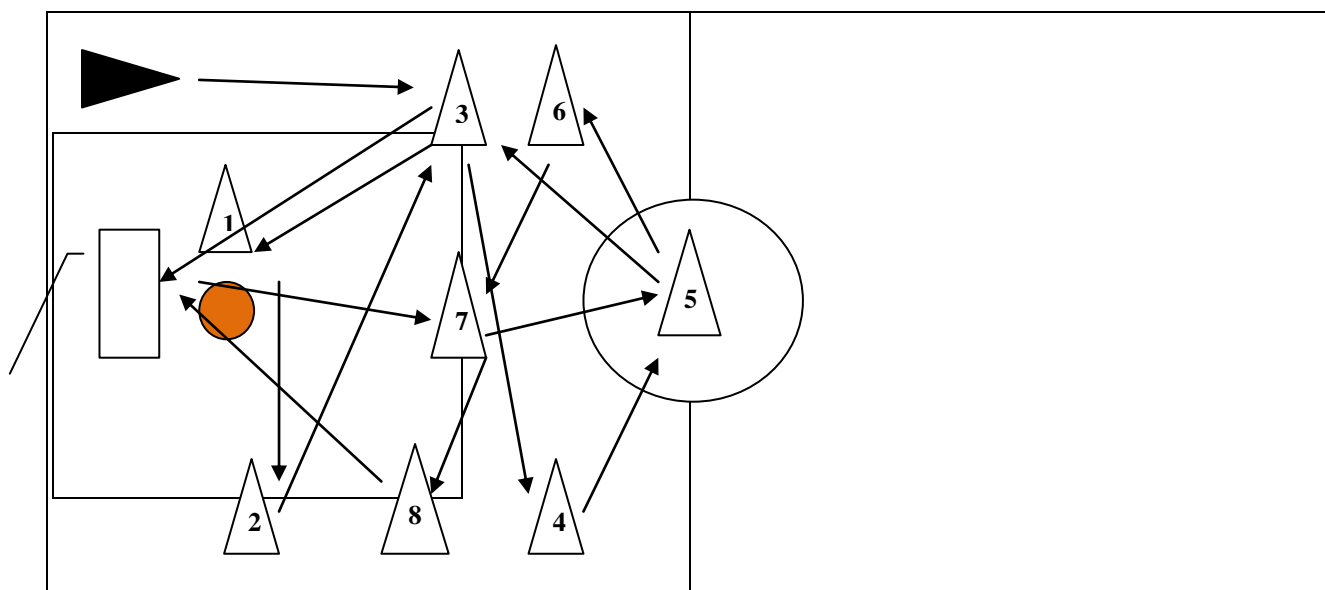
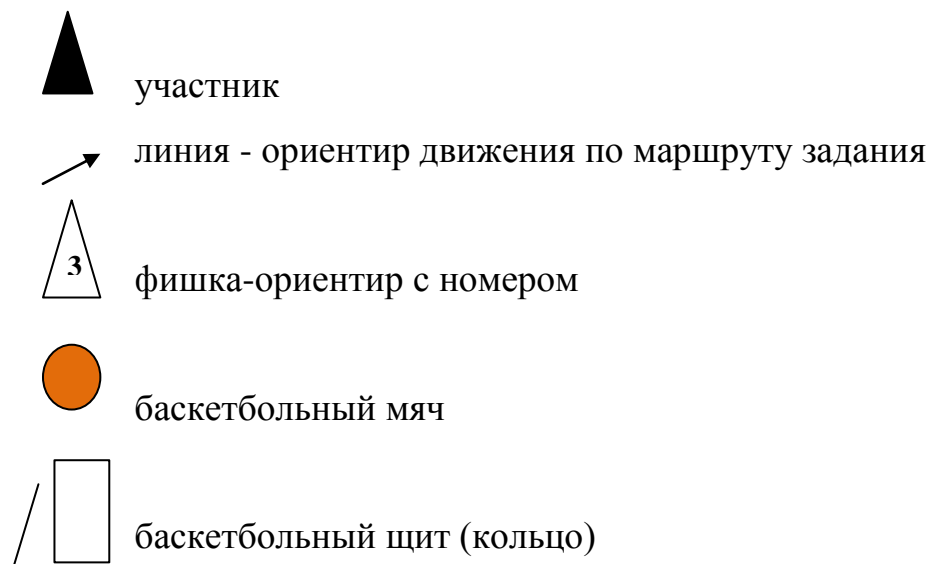


Рисунок 1- Схема выполнения контрольного испытания по баскетболу





## 7. Окончательная оценка испытания по баскетболу

7.1. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

7.2. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

7.3. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

7.4. Если участник уходит с площадки, не завершив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

7.5. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов в контрольном испытании по баскетболу:

- участник не попал в кольцо - штрафное время 5 сек.;
- пробежка - штрафное время 1 сек;
- пронос мяча - штрафное время 1 сек;
- двойное ведение - штрафное время 1 сек;
- неправильная смена рук - штрафное время 1 сек;
- касание фишек (конусов) - ориентиров - штрафное время 1 сек;
- необбегание фишки (конуса) - ориентира и перемещение неуказанным способом - штрафное время 3 сек;

### **III. Спортивные игры (волейбол)**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

#### **Регламент**

##### **1. Участники**

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

##### **2. Порядок выступления**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 сек., чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал (команда «марш» или свисток) к началу выполнения испытания.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

##### **3. Повторное выступление**

- 3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

#### **4. Оборудование для конкурсного испытания по волейболу**

4.1. Свисток – 1 шт.

4.2. Секундомер- 1 шт.

4.3. Один волейбольный мяч.

#### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

#### **6. Оценка исполнения контрольного испытания по волейболу**

6.1. Испытуемый, стоя на спортивной площадке (зале) в течение 30 секунд выполняет передачу мяча двумя руками снизу над собой (рис.2).

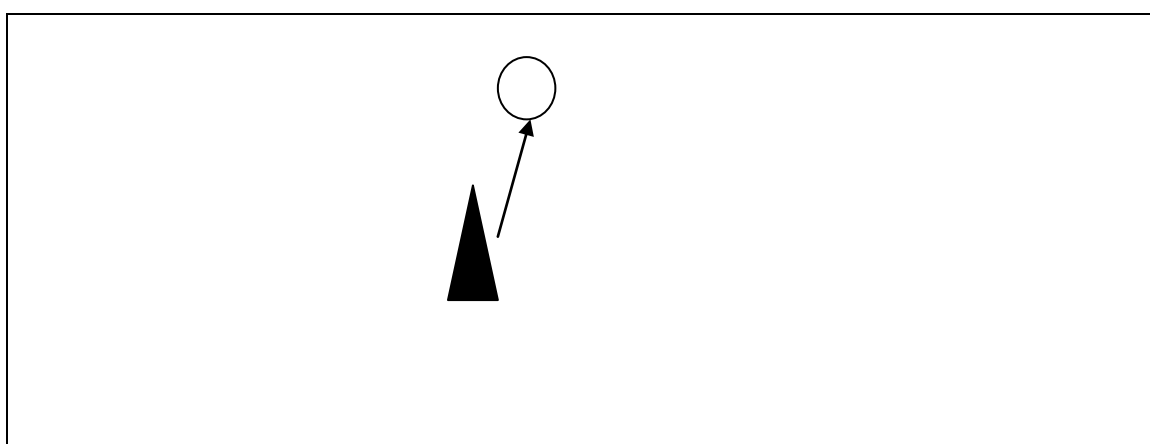



Рисунок 2- Схема выполнения контрольного испытания по волейболу



участник

 линия – ориентир полета мяча вверх не менее 2 метров.

 волейбольный мяч

6.2. Подсчитывается общее количество передач.

6.3. В случае если испытуемый потерял мяч:

- *установленное время не вышло*: он имеет право продолжить упражнение;
- *время вышло*: он не имеет право продолжать упражнение.

6.4. Участник имеет право передвигаться по всему периметру площадки.

6.5. Передача мяча двумя руками снизу над собой выполняются при условии, что высота полёта мяча составляет не менее 2 метров.

6.6. Подброс мяча над собой передачей не считается.

6.7. Дополнительных попыток для выполнения передач не предоставляется.

## **7. Окончательная оценка испытания по волейболу**

7.1. За выполнение упражнения участник получает баллы (очки).

7.2. Количество баллов начисляется по количеству сделанных передач мяча двумя руками снизу над собой.

7.3. Стоимость одной передачи – 1 балл.

#### **IV. Легкая атлетика**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 500 м.

##### **Порядок выступления**

Участники стартуют забегами до 10 человек, по беговой дорожке не короче 100 метров.

##### **Оборудование для конкурсного испытания по легкой атлетике**

1. Свисток – 1 шт.
2. Секундомер - 3 шт.
3. Флажки для старта и финиша – 3 шт.

##### **Окончательная оценка испытания по легкой атлетике**

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунды.