

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ 7-8 класс

1. ГИМНАСТИКА

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, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла.

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

ДЕВУШКИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (0,5 балла) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (0,5 балла) , приставить правую (левую), основная стойка	1,0
2	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны (ласточка), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0
3	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») (1,0+1,0 балл) слитно в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	2,0
4	Перекат назад в группировке и перекатом вперед, сед согнув ноги	2,5

	(0,5 балла) – лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги, встать в «мост», держать (1,0 балл) держать, согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать (0,5 балла) – перекат в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла)	
5	Перекат вперед в упор присев (0,5 балла) - кувырок назад в упор стоя согнувшись (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку (0,5 балла)	1,5
6	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ (1,0 балл)	2,0

ЮНОШИ

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны (ласточка), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0+1,0 балл) , повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	2,0
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) - опуститься в упор присев	1,0
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку (0,5 балла)	1,0
5	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (0,5 балла) – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед в упор присев, встать (1,0 балл)	2,0
6	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), руки в стороны (1,0 балл) – приставить правую (левую) – «старт пловца» - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ (1,0 балл)	3,0

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

По программе «легкая атлетика» выполняется челночный бег 3 x 10м.

Участник стоит на линии старта, принимает положение высокого старта.

По сигналу судьи участник бежит к противоположной линии, касается ее рукой (1x10м), возвращается на линию старта, касается ее рукой (2x10м) и бежит на противоположную сторону, пробегая финишную линию (3x10).

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается на линии финиша. К основному времени участнику прибавляется штрафное время за каждое нарушение при выполнении заданий.

Нарушения:

- фальстарт;
- невыполнение элементов задания;
- отсутствие касания линии рукой.