

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2023\2024 учебный год
Практическое испытание
7-8 классы

ГИМНАСТИКА

Девочки 7 – 8 класс

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1	И.П. - Основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2	Шаги на полупальцах (4 шага) – четвертым шагом подставить ногу в деми-плие в 3 позицию стоп, руки на пояс (0,5) Прыжки вверх со сменой ног через деми – плие в 3 позиции стоп, руки на пояс (1,0)	Шаги выполняются с оттянутых стоп и на прямых ногах (Всего - 4 шага). (Если не хватает 1 шага – элемент не засчитан) Прыжки: В полете ноги прямые, стопы оттянуты. Выполнять поочередно правая спереди, потом левая (или наоборот). Всего – 4 прыжка. (Если не хватает 1 прыжка – элемент не засчитан)	0,5 + 1,0
3	Шаг вперед, руки в стороны, равновесие «Ласточка» - фиксация 3 сек.	Шаг с носка, ноги прямые. Ласточка – ноги прямые, стопа оттянута, руки в стороны прямые. Нога выше 90° - без сбавки 90° - 0,3 Ниже 90° - элемент не засчитан Если нет фиксации - элемент не засчитан	1,0
4	Из «Ласточки» перевести руки вперед и уйти в кувырок вперед в группировке в упор присев.	Отсутствие группировки 0,3	1,0

5	Кувырок вперед в группировке в упор присев(0,5), прыжком через упор на руки полушпагат, руки в стороны (0,5) – фиксация 3 сек.	Отсутствие группировки 0,3 Полушпагат: нога и руки прямые, стопы оттянуты Если нет фиксации - элемент не засчитан	0,5 + 0,5
6	Через упор на руки и колено, махом ногой - упор присев, лечь на спину.	Мах прямой ногой – min - 90° Лежа на спине, руки и ноги прямые, носки оттянуты	0,5
7	«Мост» - фиксация 3 сек. (1.0); Из «Моста» поворот в упор присев (0,5); Два кувырка назад в упор присев (1,0) - фиксация 1 сек.; Встать в стойку руки вверх.	«Мост» - ноги и руки прямые, ноги вместе, плечи на уровне кистей. Если нет фиксации - элемент не засчитан. Касание коленями пола – 0,3 Отсутствие группировки – 0,3 Падение на колени – 0,3	1,0 + 0,5 + 1,0
9	Переворот боком «Колесо» с поворотом на 90° по направлению движения, встать в стойку руки вверх	Ноги и руки прямые, стопы оттянуты	1,5
10	Соскок: Из стойки руки вверх, отвести руки назад в позу пловца, прыжок прогнувшись, руки вверх.	В полете ноги и руки прямые, стопы оттянуты. Руки и ноги должны быть отведены назад. (Обязательно должен просматриваться прогиб в спине) Приземление без шагов. Прыжок с прямой спиной – элемент не засчитан.	1,0
	Итого		10 баллов

Мальчики 7 – 8 класс

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1.	Подъем на носки, руки вперед, в стороны		0.3.
2.	Стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов (равновесие) - Фиксировать. Отводя ногу через сторону назад, кувырок вперед в сед углом руки в стороны - фиксировать.	Движение выполняется слитно, без постановки ноги. Касание ногами ковра - элемент не засчитан. Фиксация - не менее 3 секунд.	0.3 + 0.2 + 0.5
3.	Сед на одну пятку, поднятие в стойку на одном колене, руки в стороны - обозначить.	Обозначить не менее 1 секунды.	0.1 + 0.1.
4.	Поднимаясь в стойку ноги врозь правой/левой, руки в стороны, шаг вперед, прыжок вверх с поднятием одной ноги вперед на 90 градусов и приведением другой со сгибанием назад (пистолетик), шаг не опорной ногой вперед с поворотом на 180 градусов, руки вверх.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения.	0.7 + 0.1.
5.	Опускание в упор стоя согнувшись, кувырок назад ноги вместе в упор присев, слитно из упора присев кувырок назад ноги врозь в широкую стойку ноги врозь, руки вперед.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения.	0.1 + 0.3 + 0.3.
6.	Прыжком - положение упор присев, слитно, прыжком - положение упор лежа на согнутых, руках, толчком - положение разноименный упор - фиксировать. Приставляя ногу поворот на 180 градусов в упор лежа сзади, слитно, поворот на 180 градусов в упор лежа.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения. Фиксация - не менее 3 секунд.	(0.1 + 0.1 + 0.5) + (1.0 + 0.2 + 0.1.)

7.	Прогибаясь с касанием бедер, толчком двумя - упор стоя согнувшись, прыжок с поворотом на 180-градусов в ОС.	Отсутствие прогибания - элемент не засчитан. Отталкивание одной ногой или ногами поочередно - элемент не засчитан	0.5. + 0.2.
8.	Батман с подъемом рук вверх, махом ногой назад с поворотом на 180 градусов, с круговым движением рук через одну сторону в положение - стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов руки вверх - обозначить	Батман ниже 90 градусов - элемент не засчитан. Недоворот более чем на 20 градусов - элемент не засчитан. Постановка ноги с последующей опорой на нее во время поворота - элемент не засчитан. Обозначить не менее 1 секунды.	0.5. + 1.0.+ 0.5.
9.	Переворот одной, толчком другой (колесо), слитно длинный кувырок вперед в упор присев, слитно, прыжок вверх ноги врозь руки в стороны («звездочка»), приземление обозначить.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения. Обозначить не менее 1 секунды.	1.0. + 1.0 +0.3.
	Итого		10 баллов

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

Девочки, мальчики 7-8 класс

Участник находится на лицевой линии. С другой стороны площадки судьями указываются пять любых зон (зоны можно повторять), в каждую из которых нужно будет попасть при подаче. В каждой из выбранных зон судьями указывается место для премиальных очков, которое обозначается стандартным гимнастическим обручем. Участнику дается право выполнить: пять нижних прямых подач.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (ЭЛЕМЕНТЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

Девочки, мальчики (7 - 8 классы)

Испытания состоят из преодоления комплексной полосы препятствий с учётом времени, составленной из пяти двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (Рисунок 2):

Задание 1. Прыжок в длину с места

Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Задание 3. Прыжки через скакалку

Задание 4. Расстановка кубиков

Задание 5. «Бёрпи»/ Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой

После преодоления всех испытаний фиксируется время на финише.

Методические указания к выполнению испытания:

1. Для выполнения Заданий на площадке размечаются специальные зоны (2х2 м) (Рисунок 1). Места выполнения заданий располагаются последовательно, по периметру волейбольной площадки (9х9 метров), на безопасном расстоянии от стены. Линия финиша расположена на линии старта.

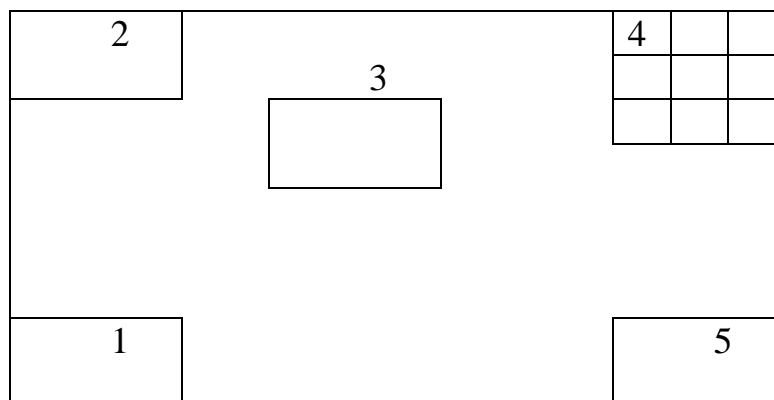


Рисунок 1. Разметка площадки

2. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (маркерной лентой) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.

3. Для проведения испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.

4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение, не должно мешать другим участникам.

5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 10 (десяти) человек, по два человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует общее время прохождения полосы препятствий. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения.

6. Участник стартует по команде «Марш» с линии старта, являющимся началом выполнения задания №1. Преодоление расстояния между станциями будет осуществляться бегом.

Методика оценки испытаний

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 20 секунд» к итоговому результату.

4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Инвентарь и оборудование

Волейбольная площадка (9х9 м) со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схеме – рисунок 1). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

Необходимое оборудование:

- измерительная рулетка – 1 штука;
- конусы – 6 штук;
- кубики (по 3 штуки 3-х цветов)
- скакалка;
- малярная лента для разметки;
- свисток – 1 штука;
- секундомер – 2 штуки.

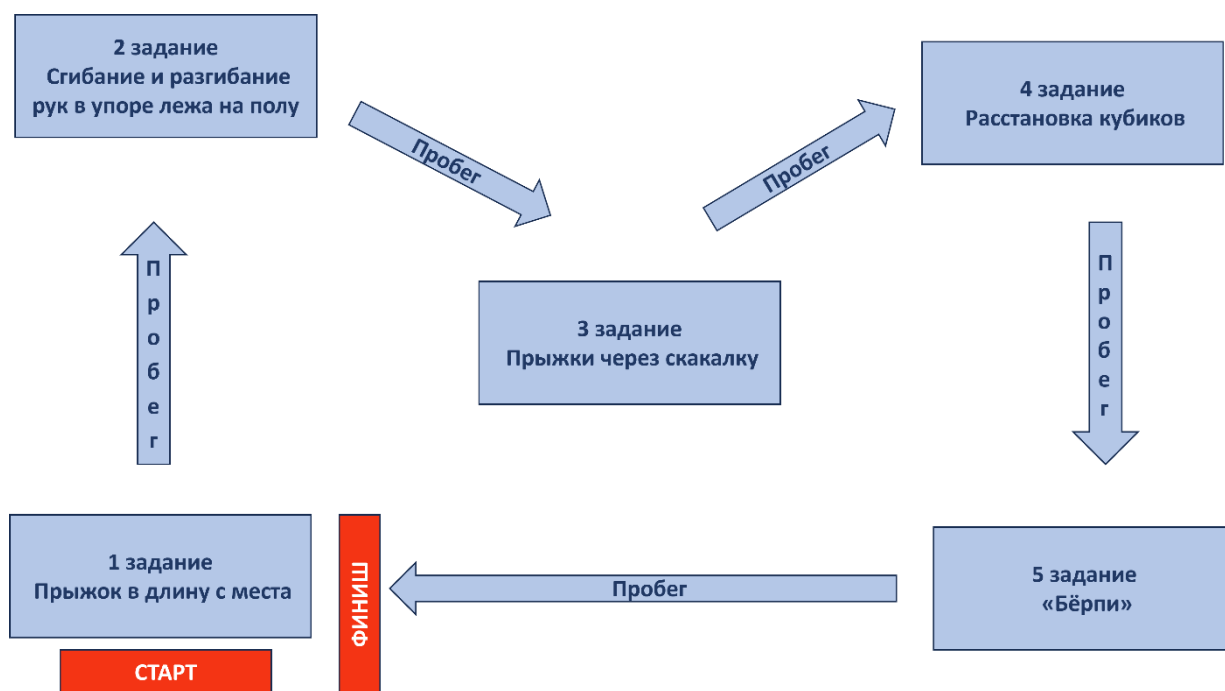
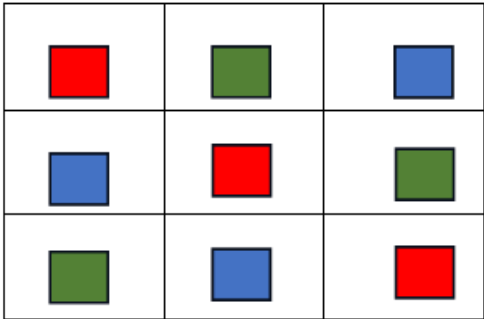


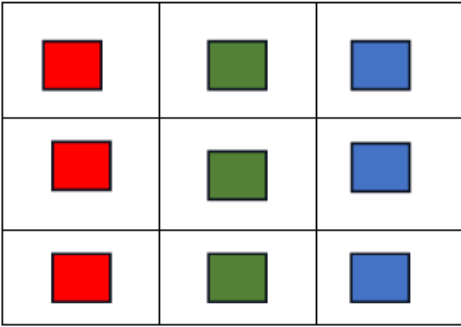
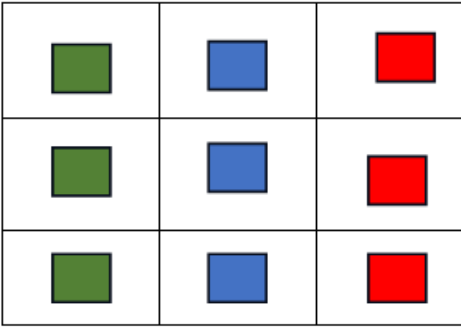
Рисунок 1. Схема выполнения программы испытаний

<i>Содержание упражнений</i>	<i>Требования к выполнению</i>	<i>Оборудование, инвентарь и методические указания</i>	<i>Методика оценки</i>
<i>Задание 1. Прыжок в длину с места</i>	<p>Участник по команде судьи начинает выполнение задания № 1 от обозначенной стартовой линии.</p> <p>Участник совершает серию из 3 прыжков в длину с места на зачетное расстояние. Для Мальчиков оно составляет 147 см, для девочек 132 см.</p>	<p>Оборудование и инвентарь: Горизонтальные линии старта и зачетного расстояния, расположенные на расстоянии 147 см и 132 см друг от друга. Допускается использование разметки на полу.</p> <p>Методические указания: Прыжки совершаются в соответствующей зоне для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Фиксация результата осуществляется по линии пятки обуви судьей. После</p>	<p>Добавляется 5 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за каждый невыполненный на зачетное минимальное расстояние прыжок (в сумме прыжков). – за начало выполнения задания без команды судьи. <p>Прыжок не будет засчитан, если совершен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

		подтверждения зачетного расстояния участник возвращается на стартовую линию и выполняет прыжок повторно, общее число повторений 3.	
Задание 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к 2 заданию, которое заключается в выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Мальчики выполняют серию из 5 раз, девочки 3.	<p>Оборудование и инвентарь Контактная платформа, высотой 5 см.</p> <p>Методические указания: Задание выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. При сгибании рук угол между плечом и предплечьем должен быть 90 градусов. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его</p>	<p>Добавляется 5 секунд за каждое невыполненное сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в сумме движений).</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения

		на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.	локтей; - разновременное разгибание рук. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
Задание 3 Прыжки через скакалку	Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне выполнения прыжков через скакалку и совершает серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперед.	Оборудование и инвентарь: Гимнастические скакалки (разной длины). Задание выполняется в рамках квадрата, размеченного на полу, размером 2х2 м. Скакалка находится в размеченном квадрате. Методические указания: Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку	Добавляется 5 секунд: – за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков). Добавляется 3 секунды: – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу); – за выход за пределы квадрата. – за оставление скакалки после выполнения задания не в рамках квадрата. За остановки штраф не начисляется. Считается

		в квадрате.	общее количество прыжков (20) с учётом возможных остановок при выполнении задания.
Задание 4 Расстановка кубиков	<p>Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне расстановки кубиков и приступает к выполнению. Вариант расстановки кубиков представлен на рисунке 1, а возможные решения расстановки кубиков на рисунке 2.</p>  <p>Рисунок 1. Вариант расстановки кубиков (И.П.)</p>	<p>Оборудование и инвентарь. Площадка, размером 2х2м, размеченная на 9 квадратов, шириной 60 см с помощью малярной ленты. Кубики/конусы 9 шт, представленные в трех цветах, по 3 шт каждого цвета.</p> <p>Методические указания: Координационная игра, задачей которой является на скорость расставить разноцветные кубики в квадратах в соответствии с их цветом. Участникам будет предложено поле 2х2м, в котором в случайном порядке будут расставлены кубики трех цветов. При выполнении участник, не наступая на линии, должен расставить кубики по вертикали, при этом «шаг» с заменой фигуры</p>	<p>При невыполнении задания начисляется штраф в 30 секунд. Добавляется 3 секунды если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершен заступ за линии квадратов - «шаг» с заменой фигуры выполнен 2 клетки и более.

	<p>В)</p>  <p>Г)</p>  <p>Рисунок 2. Возможные решения расстановки кубиков</p>		
<p>Задание 5 «Бёрпи»/ Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх на месте с хлопком над головой</p>	<p>Участник, закончив выполнение предыдущего задания, без остановки прибегает к зоне выполнения «Бёрпи». Мальчики выполняют серию из 7 раз, девочки из 5.</p>	<p>Оборудование и инвентарь. Дополнительного инвентаря не требуется, но поверхность отталкивания должна обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Зона выполнения</p> <p>Методические указания: При выполнении упор присева, плечи должны нахо-</p>	<p>Добавляется 5 секунд за каждый невыполненный цикл. Добавляется 3 секунды если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не сохраняется амплитуда при переходе из одного исходного положения в другое; - отсутствует фаза полета при выполнении

		<p>даться несколько впереди кистей, спина округлена, голова опущена. При переходе из упора присева в упор лежа и обратно меняется только положение ног за счет отталкивания 2 ногами, угол в локтевых суставах не меняется. После возвращения в упор присев, толчком с двух ног выполняется прыжок вверх с хлопком двумя руками над головой.</p> <p>Секундомер выключается в момент пересечения участником финишной черты, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.</p>	<p>прыжка вверх.</p>
--	--	---	----------------------

