

**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	Перекаат назад в группировке и перекаатом 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° (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° (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.

3. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Девушки и юноши

Линия старта находится на середине баскетбольной площадки.

По сигналу судьи участник бежит к стойке №1. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке №2. Оббегает её с правой стороны по кругу и бежит к стойке №3. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке №4. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1.

Подбежав к баскетбольному мячу №1, участник берет мяч и выполняет ведение правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в кольцо, используя двухшажную технику. Затем перемещается к баскетбольному мячу №2.

Подбежав к баскетбольному мячу №2, участник берет мяч и выполняет ведение мяча змейкой правой/левой рукой между стойками №5-8, обводит их дальней рукой от стойки и далее ведет мяч к кольцу левой рукой, выполняет бросок левой рукой в кольцо, используя двухшажную технику. Затем перемещается к футбольному мячу.

Подбежав к футбольному мячу, участник выполняет ведение мяча змейкой правой/левой ногой между стойками №9-11, обводит их дальней ногой от стойки и далее ведет мяч в зону удара, выполняет удар по воротам любой ногой. Затем кратчайшим путем бежит к линии финиша.

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, оценивается штрафом за каждое невыполнение;
- обводка фишек/стоек ближней к ним рукой/ногой;
- сбивание или задевание фишек/стоек;
- пробежки, проносы, двойные ведения (баскетбол);
- отсутствие переводов с руки на руку/с ноги на ногу и обводка одной рукой/ногой всех фишек;
- выполнение броска не используя двухшажную технику;
- промах при выполнении броска по кольцу;
- промах при выполнении удара по воротам;
- заступ линии удара по воротам;

Необходимый инвентарь/оборудование:

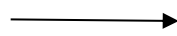
- баскетбольный мяч – 2 шт.;
- футбольный мяч – 1 шт.;
- фишки/конусы/стойки – 11 шт.;
- ворота хоккейные – 1 шт. (или высокие стойки – 2 шт.);

- малярный скотч (для разметки контрольных линий).

Условные обозначения



Мяч для игры в баскетбол



Ведение мяча



Мяч для игры в футбол



Перемещение без мяча



Стойки/конусы

