



ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**Всероссийской олимпиады
школьников**

Хабаровского края

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

2020–2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЗАДАНИЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
7-8 класс**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Акробатическое упражнение
7-8 классы (юноши)

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. - о. с.	
1	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	1,0
2	Шагом правой (левой) равновесие переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держат - упор присев обозначить	1,0
3	Силой, согнув ноги, стойка на голове и руках, держат – опуститься в упор присев	1,0
4	Кувырок назад	1,0
5	Перекаат назад в стойку на лопатках, держат - перекаат вперед в упор присев - встать руки вверх, обозначить	1,0 + 0,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	1,5
7	Кувырок вперед прыжком	1,5
8	Кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь.....	1,0 + 0,5
		10,0

**Акробатическое упражнение
7-8 класс (девушки)**

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5
2	Шагом правой (левой) переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держат – приставить правую (левую) – упор присев, обозначить	1,0
3	Кувырок назад - перекаатом назад стойка на лопатках, держат	1,0 + 0,5
4	Перекаат вперед в сед в группировке, обозначить - сед углом руки в стороны, держат	1,0
5	Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост, держат , поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать	1,0+0,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	1,5
7	Кувырок вперед прыжком	1,5
8	Кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь.....	1,0 + 0,5
		10,0

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(«Полоса препятствий»)**

Девушки, юноши – 7 - 8 классы

Испытание «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера.

Участник выполняет задания в последовательности, определенной Программой олимпиады. При нарушении последовательности задание считается невыполненным.

**ЗАДАНИЕ 1. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
ЛЁЖА НА СПИНЕ**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья) принимается до включения секундомера

ЗАДАНИЕ: по команде «Марш!» участник максимально быстро выполняет поднятие туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Девушки - 12 раз, юноши - 17 раз.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «БЕГ ЗМЕЙКОЙ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8 фишек-ориентиров. Расстояние между фишками - ширина до 5 м (в зависимости от размеров спортивного зала), длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ШТРАФ:

1. Оббегание фишек-ориентиров с неуказанной стороны + 3 с за каждое нарушение.
2. Касание фишек-ориентиров + 5 с за каждое касание.
3. Невыполнение задания + 30 с.

Бег по прямой до фишки № 9, расположенной на углу баскетбольной площадки и передвижение к линии штрафного броска баскетбольной площадки (задание № 3)

ЗАДАНИЕ 3. «МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 теннисных мяча.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит +5 с (за каждое).
2. Заступ за линию броска + 5 с (за каждое).
3. Невыполнение задания +30 с

Бег по прямой до фишки № 10, расположенной на углу баскетбольной площадки и передвижение

ЗАДАНИЕ 4. БЕГ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОМУ БРЕВНУ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: на расстоянии 2 метра от угла баскетбольной площадки расположен обруч с двумя набивными мячами весом для юношей 3 кг, для девушек 2 кг, на расстоянии 1 м от обруча расположено напольное гимнастическое бревно длиной 4 м (возможно замена гимнастической скамейкой, соответствующей требованиям техники безопасности) с размеченными отметками (линии) на расстоянии 20 см от обоих краев, обруч, расположенный на расстоянии 1 м от гимнастического бревна.

ЗАДАНИЕ: участник, подбежав к обручу с мячами, берет один мяч в руки и максимально быстро пробегает с ним по гимнастическому бревну, кладет мяч в обруч, возвращается обратно вдоль бревна за следующим мячом. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. В случае падения мяча участник должен его взять и возобновить выполнение задания с места падения, при этом «сход» с бревна засчитывается как штраф (п. 4).

ШТРАФ:

1. Падение мяча + 3с за каждое нарушение.
2. Нахождение мяча за пределами обруча (выкатывание) + 3 с. за каждое нарушение.
3. Бросок мяча в обруч + 3 с. за каждое нарушение.
4. Падение во время выполнения бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) + 3 с за каждое нарушение.
5. Начало движения по бревну после первой отметки + 3 с. за каждое нарушение.
6. Окончание движения по бревну до второй отметки + 3 с. за каждое нарушение
7. Невыполнение задания +30 с.

ЗАДАНИЕ 5. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие границы места выполнения задания, 3 гимнастических мата стандартных размеров (2х1). Расстояние между первой линией отталкивания и первым гимнастическим матом составляет для девушек - 0,7 м, юношей – 0,8 м, расстояние между гимнастическими матами составляет для девушек - 0,5 м, юношей – 0,7 м, расстояние между третьим гимнастическим матом и второй горизонтальной линией составляет для девушек - 0,7 м, для юношей – 0,8 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательно три прыжка толчком двух ног через гимнастические маты, приземляясь на 2 ноги.

ШТРАФ:

1. Приземление на одну ногу + 3сек. за каждое нарушение.
2. Отталкивание одной ногой +3 сек. за каждое нарушение.
3. Заступ на ограничительную линию, гимнастический мат + 5 сек. за каждое нарушение.
4. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком - +3 с.
5. Невыполнение задания +30 с.

ЗАДАНИЕ 6. БЕГ К ФИНИШУ

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия финиша расположена на расстоянии 1,5 м от лицевой линии баскетбольной площадки, на которой находится набивной мяч (любой массы).

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро бег к набивному мячу и коснуться его рукой.

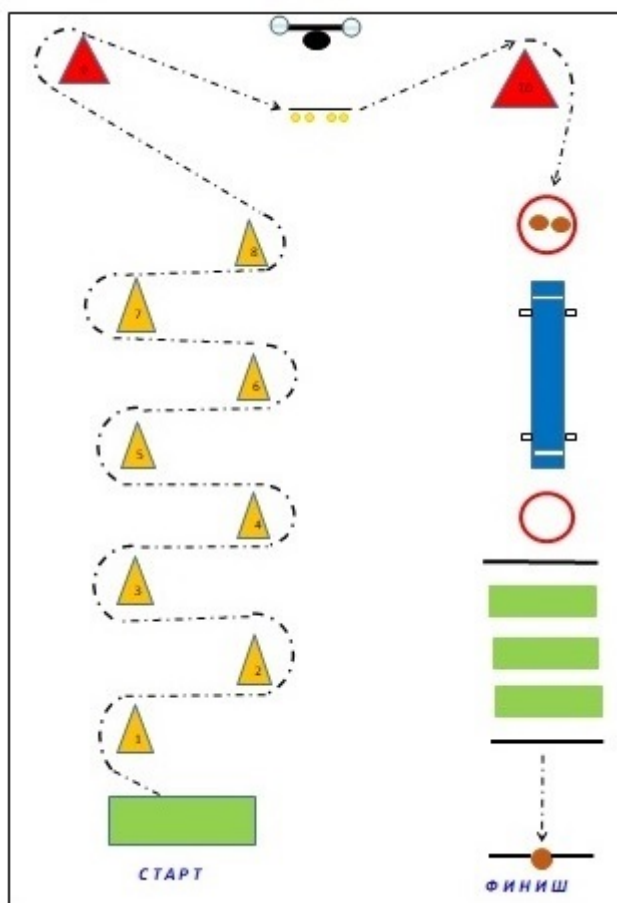
ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЙ

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.





Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с

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

**Примерная схема полосы препятствий
(мальчики, девочки 7-8 класс)**



Условные обозначения:

	мат гимнастический		обруч гимнастический
	баскетбольный щит		бревно гимнастическое (напольное)
	мяч теннисный		набивной мяч
	фишка ориентир		направление движения участника

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(комплексное испытание: баскетбол, футбол)
Девушки и юноши – 7-8 класс**

Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. В центре площадки отмечается место старта. На стене спортивного зала прикрепляются 5 гимнастических обручей – высота нижнего края обручей находится на расстоянии 1,5 метра от пола, расстояние между обручами 2 м. На расстоянии 2 м от стены обозначается ограничительная линия, длиной равное расстоянию от обруча № 1 к обручу № 5.

Фишки-ориентеры №№ 1-5 используются для выполнения задания по баскетболу, фишки-ориентеры №№ 6-9 - для выполнения задания по футболу.

Фишка-ориентир № 1 находится на расстоянии 2 м от лицевой линии баскетбольной площадки. Фишки-ориентеры № 1, № 3, № 5 находятся на расстоянии 1,5 м от боковой линии баскетбольной площадки, № 2 и № 4 на расстоянии 2 м от боковой линии баскетбольной площадки. Расстояние между фишками-ориентирами №№ 1-5 – по 2 метра.

Фишки-ориентеры №№ 6, 7, 8 находятся на расстоянии 2 м от боковой линии, расстояние между фишками №№ 6-8 – по 1,5 м.

Фишка-ориентир № 9 расположена на расстоянии 2 м от боковой и 2 м от центральной линии баскетбольной площадки.

На линии штрафного броска щита № 1 находятся 2 баскетбольных мяча (размер 6).

На расстоянии 1,5 м от боковой и 1,5 м от центральной линии находится зона выполнения жонглирования футбольным мячом размером 1х1 м, в котором находится мяч для игры в мини-футбол.

Под щитом № 2 на расстоянии 3 м устанавливается гимнастическая скамейка длиной 3-4 м, на расстоянии 5 м от боковой линии делается разметка зоны выполнения ведения и удара футбольного мяча с отскоком от гимнастическую скамейку.

Справа от щита № 2 на расстоянии 2 м от боковой линии устанавливаются ворота для мини-футбола размером 3х2 м. На расстоянии 4 м от мини-футбольных ворот обозначается зона удара по футбольному мячу размером 1х1 м.

Участник находится на линии старта, расположенной в центре баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №1 и №2. Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №2, выполняет подбор мяча №2 и кратчайшим путем ведет мяч к обручу №1, расположенному на стене (высота от пола 1,5 м, диаметр 90 см), далее последовательно выполняет передачи и ловлю двумя руками от груди в обручи № 1–5, перемещаясь между ними приставными шагами в стойке баскетболиста вдоль ограничительной линии. После выполнения передачи в обруч № 5 участник выполняет ведение мяча любой рукой к фишке-ориентир № 1, обводит ее слева правой рукой, далее обводит фишку-ориентир № 2 справа, фишку-ориентир № 3 – слева, фишку-ориентир № 4 справа и фишку-ориентир № 5 слева. Ведение выполняется «дальней» рукой от фишки-ориентира. Далее участник выполняет ведение любой рукой, обводит половину центрального круга, направляется к баскетбольному щиту и после ведения выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к футбольному мячу, находящемуся в обозначенной зоне (1х1 м) берет мяч в руки и выполняет жонглирование мячом, состоящих из упражнений, выполняемых в строго регламентированной последовательности:

1. И.п. – стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить удар правой (левой) ногой и поймать руками (**юноши и девушки**);

2. И.п. – стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить удар правым (левым) бедром и поймать руками (**юноши и девушки**);

3. И.п. – стойка, мяч в руках – подбросив мяч выполнить удар головой (лбом), поймать в руки (**юноши**).

Далее участник выполняет ведение мяча по прямой любой ногой, обводит фишку-ориентир № 6 справа, фишку-ориентир № 7 слева, фишку-ориентир № 8 справа. Ведение выполняется «дальней» ногой от фишки-ориентира. Далее участник выполняет ведение любой ногой к

гимнастической скамейке и выполняет передачу и прием мяча от скамейки с отскоком, продолжая движение вдоль контрольной линии, расположенной в 2-х метрах от гимнастической скамейки.

Затем участник, продолжая ведение мяча, двигается к фишке-ориентир № 8, обводит ее «дальней» ногой от фишки и направляется в «зону удара по воротам» (1х1 м) и выполняет удар по воротам любой ногой ***верхом (юноши), любым способом (девушки).***

Выполнив удар по воротам, участник движется к воротам и выполняет касание рукой любой штанги ворот. Остановка секундомера осуществляется в момент касания участником штанги ворот.

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

Штрафное время:

Футбол:

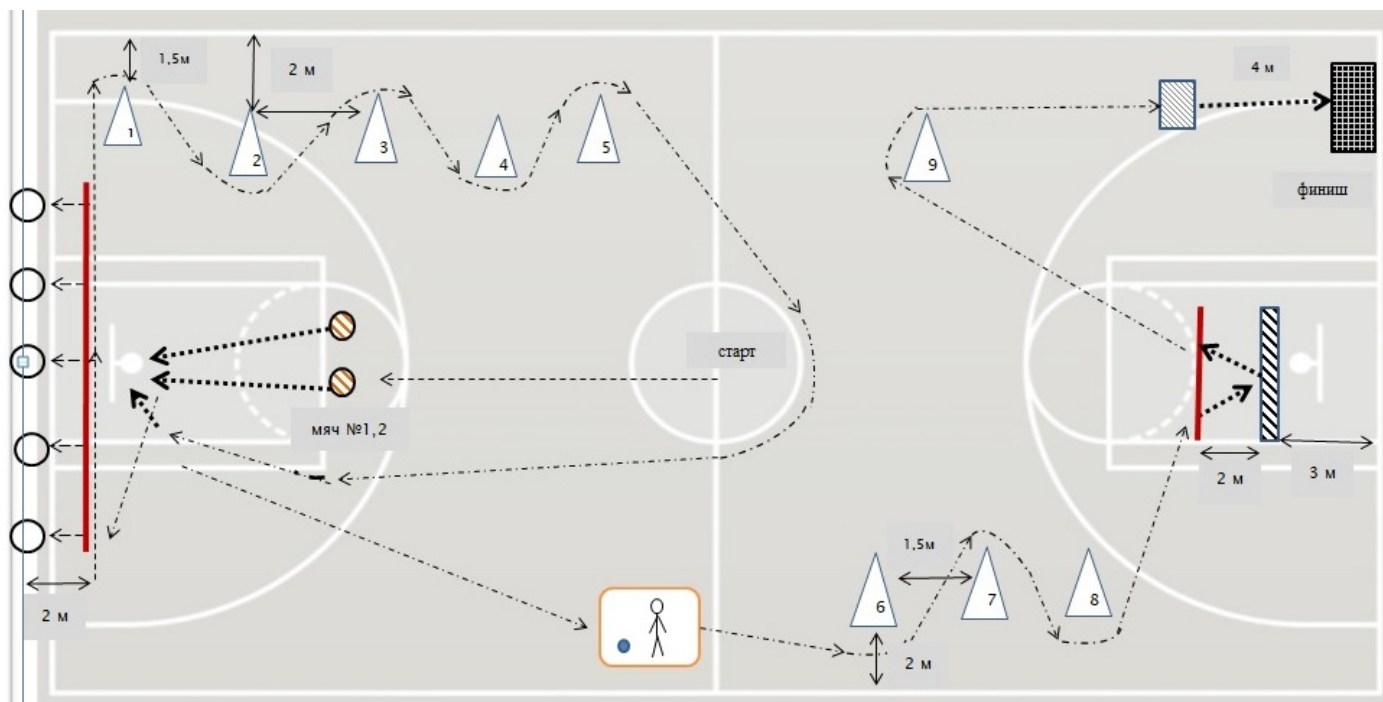
- непопадание в ворота + 5 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 10 сек.;
- удар мяча по воротам, передача и ловля мяча с отскоком от гимнастической скамейки с нарушением зоны выполнения удара + 5 с., в случае попадания в ворота мяча он не засчитывается (штраф +5 с);
- выполнение технических приёмов (жонглирование) за границами указанной зоны + 5 сек.;
- нарушение последовательности выполнения технических приёмов + 3сек;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, касание фишки, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 3 с.
- выход за границы контрольной отметки (ограничительной линии) + 3сек. за каждое нарушение;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- нарушение техники выполнения технических приёмов + 3сек;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 3 сек.;

Баскетбол:

- непопадание штрафных бросков + 5 сек за каждый промах;
- заступ за линию штрафного броска + 5 сек., попадание мяча в кольцо НЕ засчитывается +5 сек;
- выполнение броска в кольцо мячом № 2 неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек., попадание мяча в кольцо НЕ засчитывается +5 сек;
- заступ за ограничительные линии при выполнении передачи и ловли мяча в стену + 3 сек. за каждое нарушение;
- обводка стойки не с той стороны (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание фишки-ориентира + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек –ориентиров + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 2 сек. за каждое нарушение.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, задание считается невыполненным, и он снимается с конкурсного испытания.

*Примерная схема конкурсного испытания
по разделу «Спортивные игры»
Девушки, юноши 7-8 класс*



Условные обозначения

	мяч для игры в баскетбол		движение без мяча
	ворота для мини-футбола		гимнастическая скамейка
	фишка-ориентир		ограничительная линия
	мяч для игры в футбол		гимнастический обруч
	движение с мячом		бросок, передача мяча
	зона удара по воротам		зона выполнения жонглирования мячом

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 класс - бег 1000 м.

Юноши 7-8 класс - бег 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.