

**ЗАДАНИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ**  
**ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПО ГИМНАСТИКЕ**  
**(акробатика)**

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках или гимнастических тапочках («чешках»). Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0** баллов

сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трех) человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасывается, а оставшаяся оценка идет в зачет. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

**Таблица 1.**

**Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов**

	<i><b>Основные ошибки исполнения</b></i>	<i><b>Сбавки</b></i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до <b>0,5</b> балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до <b>0,5</b> балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- <b>1,0</b> балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «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	- <b>0,1</b> балла
	- широкий шаг или прыжок	- <b>0,3</b> балла
	- касание пола одной рукой	- <b>0,5</b> балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- <b>1,0</b> балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- <b>0,5</b> балла

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

### Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	баллы
Исходное положение – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие на правой (левой) (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, <i>держат</i> , приставить ногу в и.п.	1,0
2	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°), руки в стороны	1,0
3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°), руки в стороны, упор присев	1,0
4	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
5	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i>	1,0
6	Перекат вперёд в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> , лезь на спину	1,0
7	Мост из положения лёжа, <i>держат</i> - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
8	Кувырок назад в упор присев - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком и.п.	0,5+1,0
9	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
10	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения - прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
<b>ВСЕГО</b>		<b>10,0</b>

## Юноши 7-8 класс

	<b>Связки акробатических элементов</b>	<b>баллы</b>
Исходное положение – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие на правой (левой) (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, <i>держат</i> , приставить ногу, упор присев	<b>0,5</b>
2	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>1,0</b>
3	Наклон прогнувшись, руки в стороны, <i>обозначить</i>	<b>0,5</b>
4	Стойка на голове и руках, <i>держат</i> , опускание в упор присев	<b>1,0</b>
5	Кувырок вперёд в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i>	<b>1,0</b>
6	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> , перекат вперёд в упор присев, встать в и.п.	<b>1,0</b>
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°), руки в стороны	<b>0,5</b>
8	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>1,0</b>
9	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения, упор присев, кувырок назад в упор присев – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>0,5+1,0</b>
10	Приставить ногу в и.п., прыжок вверх с поворотом на 180°	<b>0,5</b>
11	Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны	<b>1,0+0,5</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>10,0</b>

# ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

## Девушки и юноши 7-8 класс

### Программа выступления (схема №1)

Расстояние между стойками 1-2, 2-3, 4-5, 5-6, 7-8 = 3 метра.

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч к штрафной линии и выполняет один штрафной бросок в кольцо.

После броска бежит к мячу №2, берет его и ведет мяч к стойке №4, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №5, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №6 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч к стойкам №7 и №8 и проходит между ними. Двигается к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита

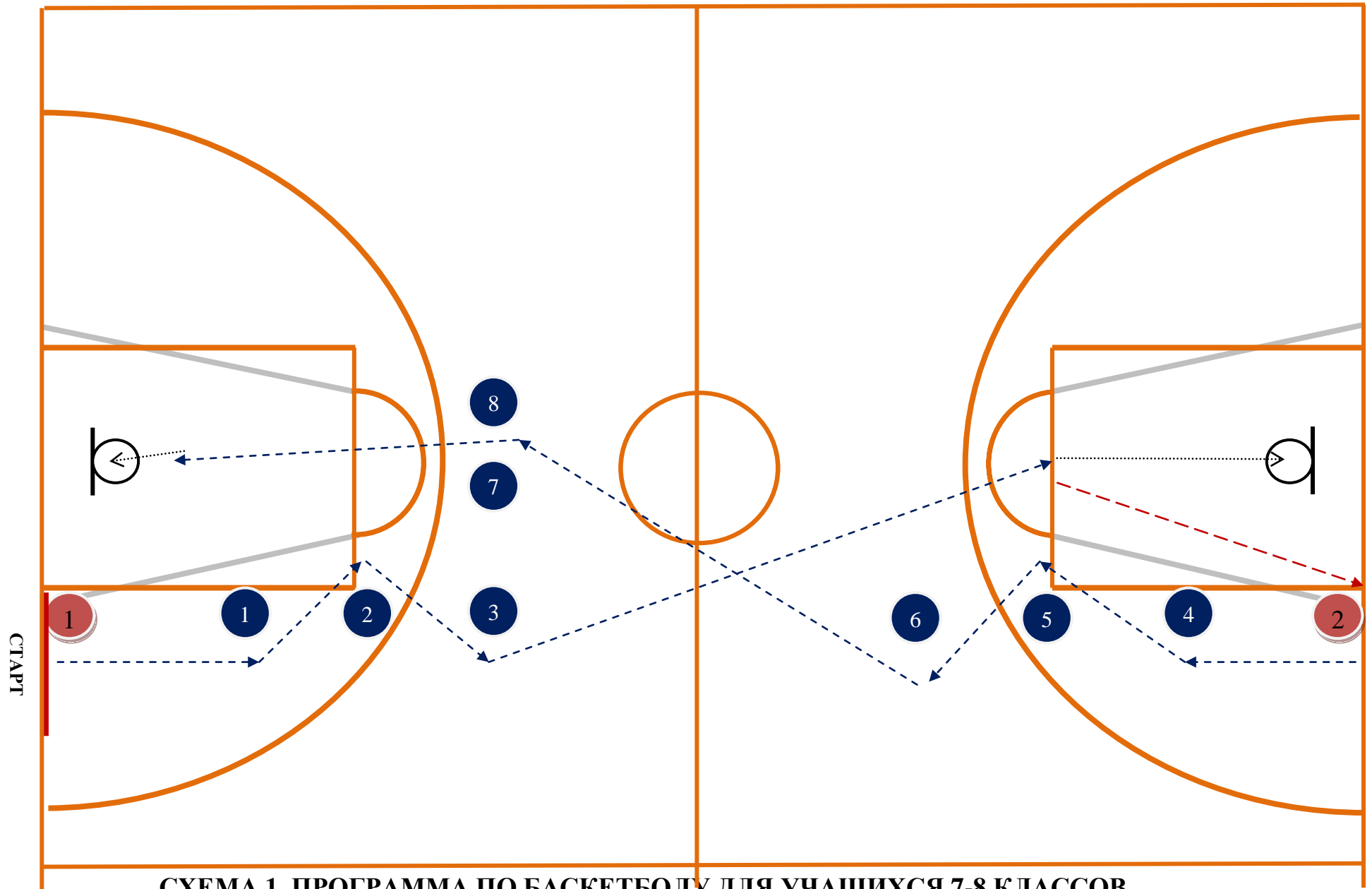
Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

### **ШТРАФ:**

- За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд.
- За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, заступ во время штрафного броска) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.




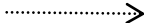


### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Участник имеет право самостоятельно выбрать сторону, с которой он начнет обводить стойки №1 и №4. При этом движение «змейкой» обязательно.



**СХЕМА 1. ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ**

**Условные обозначения к схеме  
«Программа по баскетболу для учащихся 7-8 классов»**

	направление движения с мячом		направление движения без мяча
	стойка или конус		полет мяча
	линии старта, финиша		мяч баскетбольный

# ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»)

## Девушки и юноши 7-8 класс

### Программа выступления (схема №2)

Расположение инвентаря и оборудования для вида соревнований производится в соответствии со схемой №3. Рекомендуется с помощью скотча закрепить стойки (конусы, фишки) и гимнастический обруч с поверхностью спортивной площадки!!!

«Полоса препятствий» представляет собой поочередное прохождение следующих станций:

1. «Прыжки» (15 прыжков через скакалку)
2. «Кувырки» (3 кувырка)
3. «Футбольный слалом»
4. «Переправа»
5. «Точно в цель» (3 броска)
6. «Баскетбольный челнок»
7. «Ускорение»

Перед началом испытания участник берет скакалку в соответствии со своими ростовыми данными, и становится в зону для прыжков.

На первой станции «Прыжки» по команде судьи «Марш!» участник начинает выполнять 15 прыжков через скакалку. По окончании задания участник оставляет скакалку на станции и направляется к следующей станции.

На второй станции «Кувырки» участнику необходимо выполнить 3 (три) кувырка вперед, после чего он направляется к следующей станции.

На третьей станции «Футбольный слалом» участник у стойки №1 берет футбольный мяч и ведет его «удобной» ногой к стойке №2; обводит стойку №2 с правой стороны и направляется к стойке №3; обводит стойку №3 с левой стороны и направляется к стойке №4, где справа от стойки №4 подошвой останавливает мяч на линии нападения волейбольной площадки.

На четвертой станции «Переправа» участнику необходимо в начале гимнастической скамьи принять исходное положение «лежа на животе», а затем с помощью одновременной или попеременной работы рук добраться до противоположного края гимнастической скамьи, где одной или двумя руками коснуться края скамьи. После этого участник направляется к следующей станции.

На пятой станции «Точно в цель» участнику необходимо удобным для себя способом по очереди совершить мячами для большого тенниса 3 (три) броска точно в



область обруча, центр окружности которого располагается в 5 метрах от линии метания. После заключительного броска участник направляется к следующей станции.

На шестой станции «Баскетбольный челнок» у стойки №5 участник берет в руки баскетбольный мяч и ведет его к стойке №6; обводит с левой стороны стойку №6 и направляется, ведя мяч к стойке №7; обводит стойку №7 справа и направляется к гимнастическому мату, который располагается у боковой линии волейбольной площадки. Приблизившись к мату, одной или двумя руками кладет мяч на мат.

На восьмой станции «Ускорение» участник по кратчайшему пути направляется к финишной черте, которая располагается между стойками №8 и №9. Испытание заканчивается в момент пересечения линии «финиша».

### **ПРИМЕЧАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ:**

#### **Станция №1 «Прыжки»**

Если в процессе выполнения участник остановился, то ему разрешается продолжить выполнять задание до тех пор, пока в сумме он не осуществит 15 прыжковых циклов.

#### **Станция №2 «Кувырки»**

Участник осуществляет только кувырки вперед.

#### **Станция №3 «Футбольный слалом»**

Если после остановки подошвой у стойки №4 мяч покати́лся в сторону, то участнику не нужно его повторно останавливать. Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя ногами поочередно

#### **Станция №4 «Переправа»**

Во время передвижения по гимнастической скамье не разрешается помогать себе ногами. Передвижение только с помощью рук.

#### **Станция №5 «Точно в цель»**

Заступать за линию метания нельзя. Участник, если ему удобно, может взять в руки все мячи одновременно, либо брать их по очереди.

#### **Станция №6 «Баскетбольный челнок»**

Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя руками поочередно.

#### **Станция №7 «Ускорение»**

Участник обязательно должен пробежать между стойками №8 и №9

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА:**

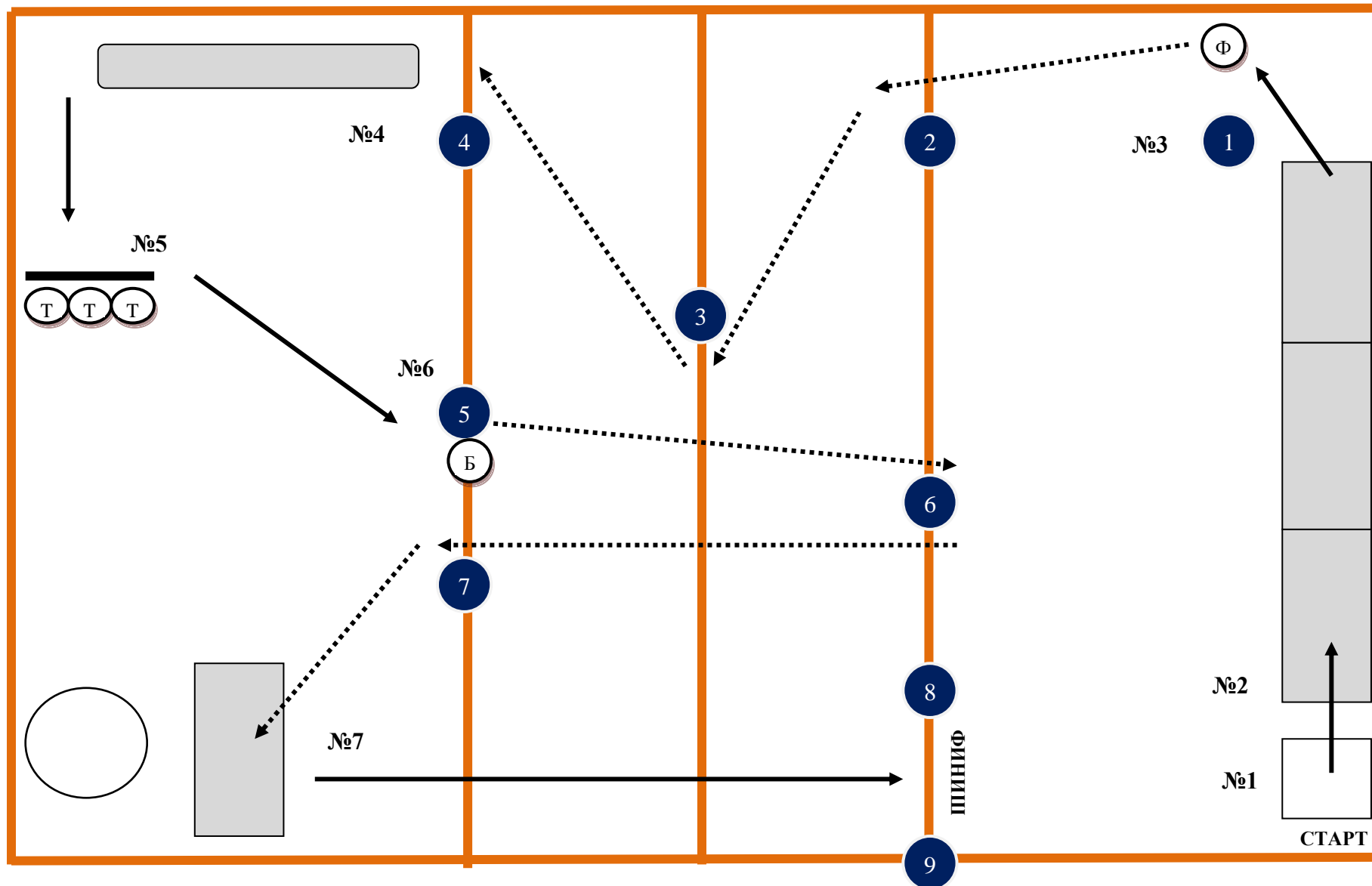
Фиксируется время преодоления дистанции и правильность выполнения заданий.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником финишной линии.

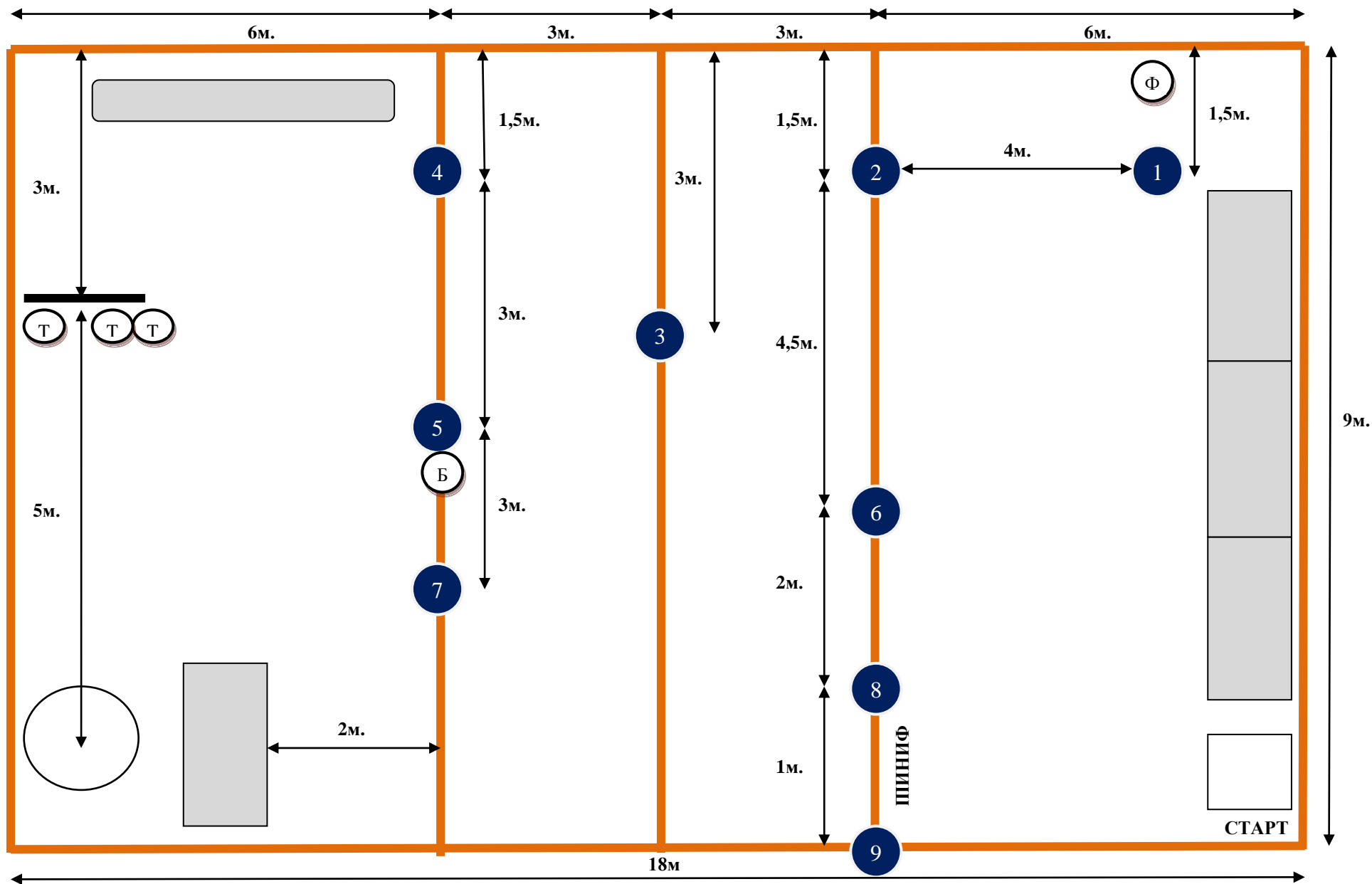
Время, затраченное участником на преодоление дистанции, определяется с точностью до 0,1 с.

## **ШТРАФ:**

- Если участник на станции «Прыжки» совершил менее 15 прыжков через скакалку и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде** за каждый невыполненный прыжок.
- Если участник на станции «Кувырки» совершил менее 3 кувырков и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 3 секунды** за каждый не выполненный кувырок.
- Если участник на станции «Футбольный слалом» коснулся футбольным мячом конуса, то за каждое касание к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде**.
- Если участник на станции «Переправа» не коснулся края гимнастической скамьи, то к его фактическому результату прибавляется **3 секунды**.
- На станции «Точно в цель» за каждое непопадание мячом в цель (область внутри гимнастического обруча) участнику к фактическому времени прибавляется **3 секунды**.
- Если участник в «Баскетбольном челноке» не обвел стойку №6 с левой стороны, а стойку №7 с правой стороны, то к его фактическому результату за каждое нарушение прибавляется **1 секунда**.
- Если участник финишировал не между стойками №8 и №9, то к его фактическому времени прибавляется **1 секунда**.

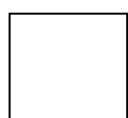


**СХЕМА 2. ПРОГРАММА ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
 («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ») ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ**



**СХЕМА 3. РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
 («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ») ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ**

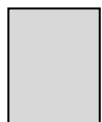
**Условные обозначения к схеме  
«Программа по прикладной физической культуре («полоса препятствий»)  
для учащихся 7-8 классов»**



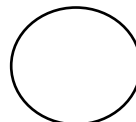
Место для прыжков через скакалку.  
Размеры: 2x2 м.



Гимнастическая скамья  
Размер: 4 м.



Гимнастический мат  
Размеры: 1x2 м.



Обруч гимнастический  
Диаметр 90 см.



Стойка или конус



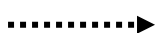
Мяч футбольный  
(размер №5)



направление движения без мяча



Мяч баскетбольный  
(размер №6)



направление движения с мячом



Мяч для большого тенниса



линия для метания теннисного мяча в цель  
Размер: 1,5 м.