

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2014–2015 г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7–8 КЛАССЫ**

**Практический тур**

**Гимнастика**

Испытания девочек/девушек и мальчиков/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. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично.

Выполнение предписанной связки оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трех) человек. Руководство осуществляется главным судьей по гимнастике.

Судейская бригада размещается по длинной стороне гимнастической дорожки (ширина 1,5-2 метра, длина не менее 12 метров), на которой будут выполняться упражнения. Расстояние между судьями 1 м. Судьи не должны совещаться при выставлении оценки.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

Итоговой оценкой за выполнение предписанной связки является среднее арифметическое трех оценок.

### Методика оценки результатов.

При выполнении гимнастической связки с ошибками оценка снижается следующим образом:

Ошибка	Описание ошибки	Снижение
1.Невыполнение одного из предписанных элементов связки		Согласно стоимости элемента
2. Грубая ошибка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Искажение структуры упражнения</li> <li>2. Отсутствие группировки при выполнении кувырков</li> <li>3. Потеря равновесия при выполнении элементов (касание свободной рукой или ногой поверхности опоры)</li> <li>4. Нарушение последовательности движений рук и ног при выполнении переворота боком («Колесо»)</li> <li>5. Отсутствие вертикального положения при выполнении переворота боком («Колесо»)</li> <li>6. Отсутствие вертикального положения при выполнении стоек</li> </ol>	0,5 балла
3.Средняя ошибка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отсутствие фиксации правильного положения в течение 3 секунд</li> <li>2. Сгибание ног в коленях, рук в локтях при выполнении равновесия, стоек, прыжках</li> </ol>	0,3 балла
4. Мелкая ошибка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Некачественное выполнение И.П., равновесия (нечеткое фиксирование положения рук, ног)</li> <li>2. Не вытянуты носки при выполнении равновесия, стоек, прыжков, переворота боком («Колесо»)</li> </ol>	0,1 балл

Критерии начисления баллов для подведения итоговых результатов в испытании гимнастика:

<b>Практическое испытание – гимнастика</b>	
<b>Место</b>	<b>Количество баллов</b>
1	30
2	29
3	28
4	27
5	26
6	25
7	24
8	23
9	22
10	21
11	20
12	19
13	18
14	17
15	16
16	15
17	14
18	13
19	12
20	11
21	10
22	9
23	8
24	7
25	6
26	5
27	4
28	3
29	2
30 и ниже	1

**7-8 класс  
Девочки**

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля»), держать 3 сек.	1.5
2.	Из упора присев кувырок вперед	1.0
3.	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	0.5
4.	Из упора присев – кувырок назад в упор присев.	1.0
5.	Из упора присев перекат назад, лечь на спину – «Мост», держать 3 сек. с опорой на руку поворот кругом в упор присев, встать в стойку ноги вместе, руки вверх	2.5
6.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1.5
7.	Приставляя ногу, поворот спиной по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1.0+1.0

**7-8 классы  
Мальчики**

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С.	
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля»), держать 3 сек.	1.5
2.	Из упора присев кувырок вперед в упор присев	1.0
3.	Прыжок с поворотом на 180 градусов.	0.5
4.	Из упора присев – кувырок назад в упор присев	1.0
5.	Толчком стойка на голове и руках - держать, упор присев	2.5
6.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1.5
7.	Приставляя ногу, поворот по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1.0+1.0

**Полоса препятствий**

**7-8 классы  
Девочки и мальчики**

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (рисунок 1).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи (ответственного организатора).

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:

1. Линия старта расположена на расстоянии 1 метра от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из 3 кувырков вперед).
2. Линия финиша расположена на расстоянии 1 метра от центра обруча №2 – последнего упражнения полосы препятствий (см. схему)
3. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме прохождения полосы препятствий (см. схему).
4. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24x12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).
5. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 5 (пяти) человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, дает команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй судья и помощник располагаются в зоне прохождения 1–4 упражнений полосы препятствий и оценивает качество их выполнения, третий судья и помощник находится в зоне прохождения 5–7 упражнений полосы препятствий и оценивает качество их выполнения.
6. Основой для разметки полосы препятствий является разметка волейбольной площадки (см. схему)

### Методика оценки результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Секундомер выключается, когда участник пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий штраф 30 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

Таблица 2

Критерии начисления баллов для подведения итоговых результатов в испытании полоса препятствий:

<b>Практическое испытание – полоса препятствий</b>	
Место	Количество баллов
1	30
2	29
3	28
4	27
5	26
6	25
7	24
8	23
9	22
10	21
11	20
12	19
13	18
14	17
15	16
16	15
17	14
18	13
19	12
20	11
21	10
22	9
23	8
24	7
25	6
26	5
27	4
28	3
29	2
30 и ниже	1

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7-8 классы**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Старт. Серия кувырков вперед (3 кувырка)	Выполнение максимально быстро подряд 3 (трёх) кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой без неоправданных пауз и потери темпа	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения 6 м в длину и 1,2 метра в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 1 метр от расположения гимнастических матов (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: - за каждое нарушение техники выполнения упражнения. К нарушениям относят - потеря равновесия, выход за пределы дорожки. Добавляется 5 с: - за невыполнение одного из кувырков
2.	Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах (5 метров)	1. Прыжки выполняются с линии старта строго на двух ногах с продвижением вперёд руки на поясе на протяжении всей дистанции. 2. Участник в последнем прыжке пересекает линию финиша	Разметка: на полу наносятся линии старта и финиша. Линия старта отмечается на расстоянии 1 метр от гимнастических матов (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: - за каждое нарушение требований в ходе выполнения упражнения. К нарушениям относятся: падение, изменение положения рук (снятие с пояса), продвижение подскоком (поочередная постановка ног)

3	Упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну	1. Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна. 2. Окончание упражнения – соступ с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к следующему упражнению, огибая конус (согласно схеме).	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 2 метра от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: – за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна) Добавляется 2 с: - за начало движения по бревну до первой отметки; - за окончание продвижения по бревну до второй отметки
4	Броски набивных мячей в горизонтальную цель двумя руками снизу (3 броска)	1. И.П.(на линии броска) – полуприсед руки внизу с мячом. 2. Выполнение броска в горизонтальную цель. 3. Всего выполняется три броска. Затем участник передвигается к следующему упражнению - линии старта челночного бега.	Набивной мяч 1 кг для девочек – 3 шт. Набивной мяч 2 кг для мальчиков – 3 шт. Разметка на полу линии броска (расстояние от линии броска до центра обруча - 5 м). Цель – зафиксированный гимнастический обруч диаметром 90 см, лежит касаясь боковой и лицевой линий волейбольной площадки. Набивные мячи уложены на линию броска (согласно схеме).	Добавляется 0,5 с: – за каждое нарушение требований выполнения упражнения (бросок одной рукой, из-за головы и т.п.) Добавляется 3 с: – за каждое непопадание в цель, в том числе, если мяч упал на границу цели. Мяч, выскочивший из цели, засчитывается как попадание



5	Челночный бег (10 м x 3 раза)	<p>1. И.П. – высокий старт с линии старта.</p> <p>2. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок.</p> <p>3. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша.</p> <p>Далее участник следует к обручу №1.</p>	Разметка на полу согласно схеме	Добавляется 0,1 с: – за каждое нарушение требований к челночному бегу: недобегание до линии, ограничивающей отрезок.
6	Упражнение на ловкость и быстроту: переместить поочередно 5 мячей из обруча в обруч	<p>1. Участник за максимально короткое время должен переместить все мячи по одному из одного обруча в другой.</p> <p>2. При выполнении упражнения необходимо соблюдать следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переносить мячи можно только в руках;</li> <li>– если мяч при перемещении из обруча в обруч выпал из рук, то сначала переносятся в обруч мячи, оставшиеся в руках, а затем участник поднимает укатившийся мяч и также помещает его в обруч;</li> <li>– нельзя заступать внутрь гимнастического обруча.</li> </ul> <p>Упражнение считается законченным, когда все 5 мячей лежат в одном обруче</p>	<p>Два зафиксированных на полу гимнастических обруча диаметром 90 см. Расстояние между обручами 4 метра.</p> <p>5 медицинболлов по 2 кг.</p> <p>Все мячи уложены в один обруч согласно схеме.</p>	Добавляется 0,1 с: – за каждое нарушение требований к выполнению упражнения. Нарушения: потеря мяча, «укатывания мяча» из обруча
7	Финиш	Выполнив упражнение «перемещение мячей в обруч» участник должен пересечь линию финиша двумя ногами	Линия финиша располагается на расстоянии 1 метр от центра обруча, в который участник переносил мяч	

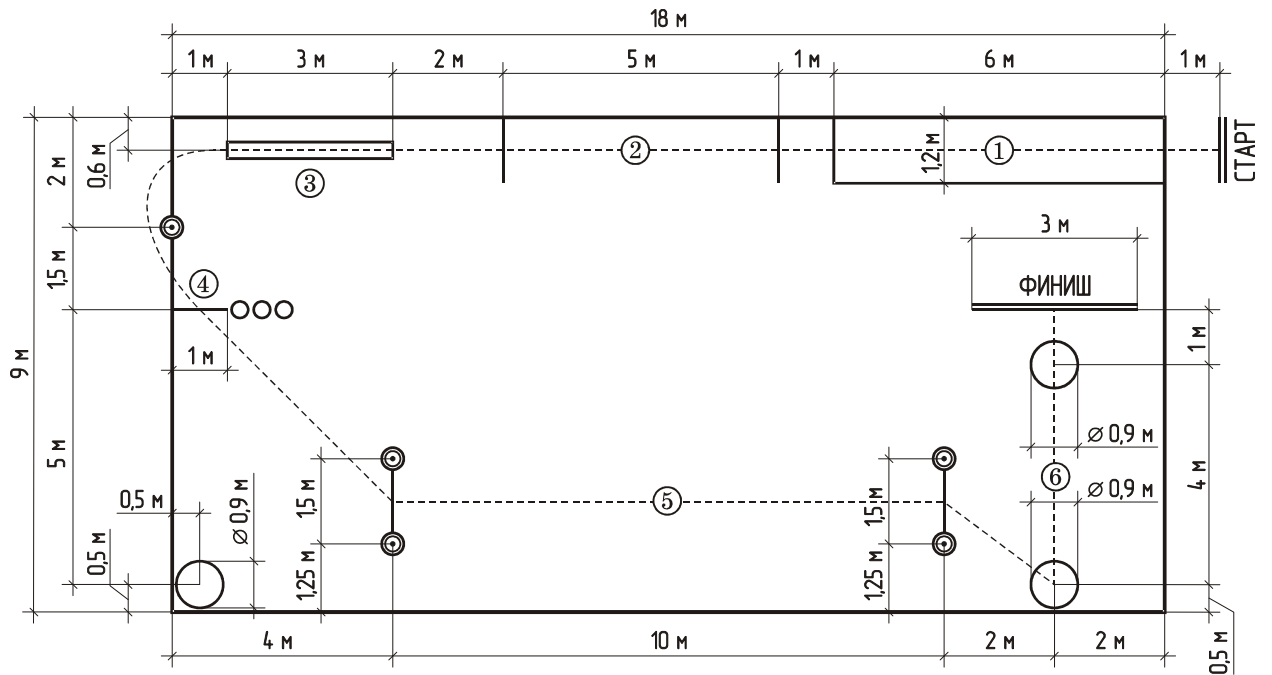


Рисунок 1. Примерная схема прохождения полосы препятствий для 7–8 классов

**Футбол**  
**7-8 класс**

**Девочки и мальчики**

Испытание: Удары по воротам после ведения «змейкой» и ускорений (рисунок 3).

1. Описание испытания.

Участник после команды судьи (команда: "Марш", свисток) начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1-5, начиная справа и выполняет удар по воротам до линии удара. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). Затем, не снижая скорости, по прямой обегает конус №6 и бежит к мячу №2 (расположен на линии удара по центру ворот), выполняет удар по воротам. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). Далее не снижая скорости, по прямой обегает конус №6 и бежит к мячу №3 (расположен на линии удара на расстоянии 3 метра от мяча №2), выполняет удар по воротам. Мяч должен пересекать линию ворот верхом (не катиться по полу). После этого пересекает линию финиша (конус №7). Для остановки времени участник должен пересечь линию финиша двумя ногами.

2. Оценка выполнения испытания.

Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше результат.

Оценивается фактическое время выполнения испытания в секундах с точностью до десятых долей секунды:

№	Название ошибки	Снижения
1.	Необбегание конуса с мячом	Плюс 3 секунд за каждый конус
2.	Смещение конуса мячом или ногой	Плюс 1 секунда за каждое нарушение
3.	Попадание в ворота неуказанным способом (низом)	Плюс 5 секунд
4.	Смещение мяча №2 при выполнении первого удара	Плюс 3 секунды
5.	Непопадание по воротам	Плюс 15 секунд
6.	Нанесение удара по мячу за линией удара	Плюс 5 секунд
7.	Выход мяча за пределы поля	Плюс 3 секунды

Для проведения испытаний необходимо 3 (три) судьи – один из них располагается на линии старта/финиша, дает команду «марш»/свисток и производит отсчет времени, второй находится на лицевой линии ворот слева или справа от ворот и следит за пересечением мячом лицевой линии ворот между штангами и под перекладиной верхом, третий следит за ошибками.

## 3. Инвентарь и оборудование:

- футбольные ворота – 1 шт (2х3 м);
- футбольные мячи – 3 шт. (стандартные);
- разметочные конусы (фишки) – 7 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт.

Таблица 4

Критерии начисления баллов для подведения итоговых результатов  
в испытании футбол

<b>Практическое испытание - футбол</b>	
Место	Количество баллов
1	20
2	19
3	18
4	17
5	16
6	15
7	14
8	13
9	12
10	11
11	10
12	9
13	8
14	7
15	6
16	5
17	4
18	3
19	2
20 и ниже	1

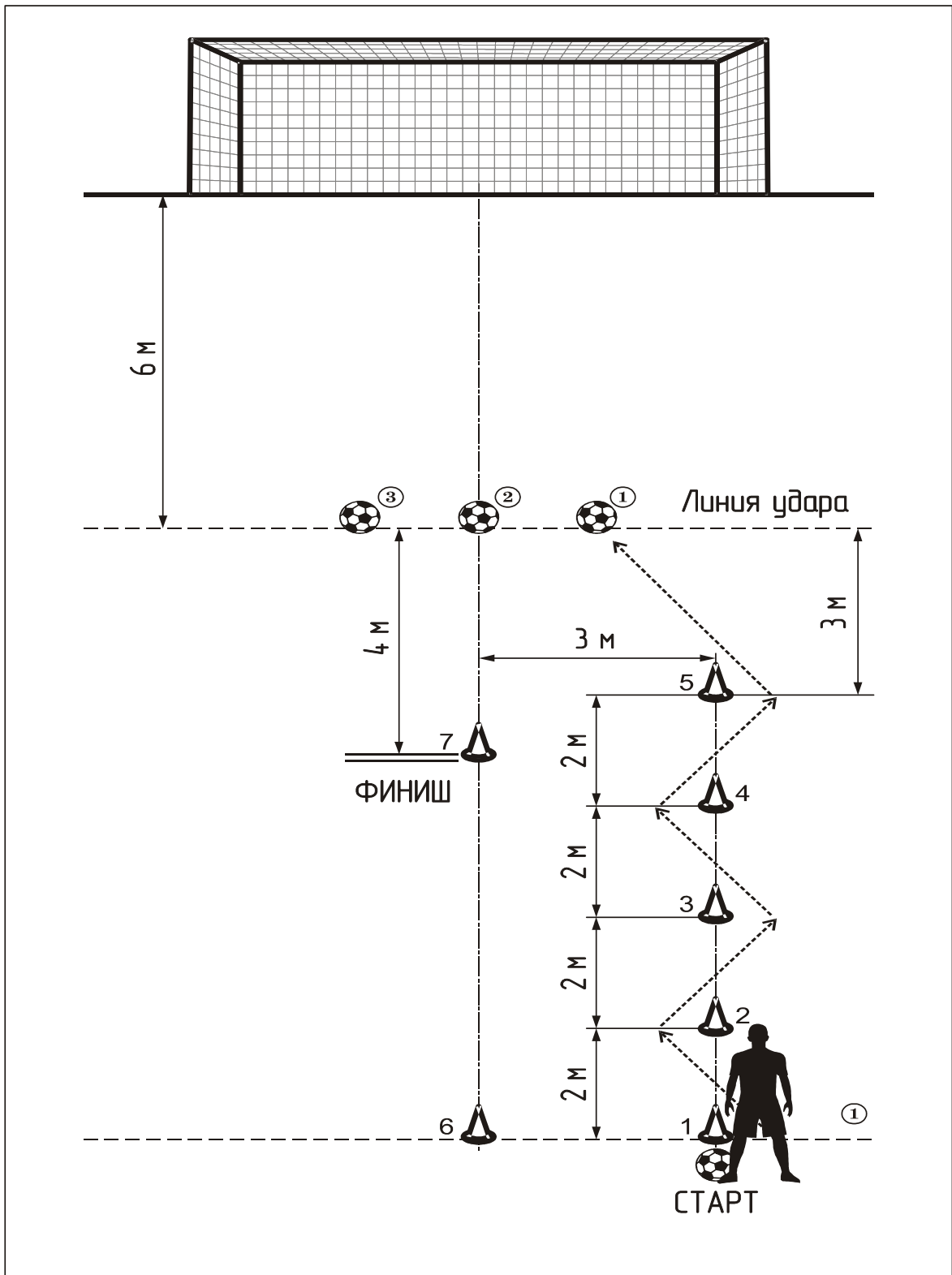


Рисунок 3. Схема выполнения испытания «Удар по воротам после ведения мяча «змейкой» и ускорений (7–8 классы)»