



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18.** При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21.**

При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

- 1. Что является олимпийскими наградами?**
  - а) медали
  - б) кубки
  - в) денежное вознаграждение
  - г) медали и дипломы
  
- 2. Как по преданию появилась дистанция в 1 стадий при участии Геракла в Древних олимпийских играх?**
  - а) расстояние было отмерено 600 стопами
  - б) расстояние было отмерено 100 шагами
  - в) расстояние, пройденное за время восхода солнца
  - г) расстояние до линии горизонта
  
- 3. Кто был первым председателем Российского олимпийского комитета?**
  - а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) А.Д. Бутовский
  - в) В.И. Срезневский
  - г) В.Г. Смирнов
  
- 4. Какие из упражнений утренней гигиенической гимнастики используются для усиления работы лёгких и сердца?**
  - а) потягивания
  - б) ходьба на месте
  - в) рывки руками
  - г) наклоны туловища
  
- 5. Какие из приведённых физических упражнений содействуют формированию осанки?**
  - а) упражнения, стоя у стены
  - б) упражнения с предметом на голове
  - в) упражнения для укрепления мышечного корсета
  - г) все перечисленные упражнения
  
- 6. Как называется способность человека согласовывать движения различных частей тела?**
  - а) координация движений
  - б) подвижность
  - в) пластичность
  - г) двигательная деятельность
  
- 7. Какое физическое качество при высоком уровне развития позволяет избежать травм?**
  - а) быстрота
  - б) гибкость
  - в) выносливость
  - г) всё перечисленное

- 8. Какая из перечисленных закаливающих процедур НЕ относится к водным?**
- а) моржевание
  - б) обтирание
  - в) обливание
  - г) хождение босиком по снегу
- 9. В каком виде спорта существует дисциплина, проводимая в закрытых помещениях и на открытом воздухе?**
- а) тяжёлая атлетика
  - б) самбо
  - в) спортивная гимнастика
  - г) легкая атлетика
- 10. Какой из видов спорта относится к единоборствам?**
- а) фехтование
  - б) стрельба
  - в) теннис
  - г) регби
- 11. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового движения?**
- а) идеомоторные упражнения
  - б) подготовительные упражнения
  - в) подводящие упражнения
  - г) сопряжённые упражнения
- 12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «шестиминутный бег»?**
- а) скоростно-силовые способности
  - б) скоростные способности
  - в) выносливость
  - г) способность различать интервалы времени
- 13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?**
- а) нанесение точек на листе бумаги за 10 секунд
  - б) 6-минутный бег
  - в) поднятие туловища из положения лёжа
  - г) ходьба по бревну
- 14. Какое расстояние до ворот при выполнении штрафного броска в гандболе?**
- а) 7 метров
  - б) 9 метров
  - в) 11 метров
  - г) 15 метров

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**15. Назовите беговую дисциплину комплекса ГТО, в которой необходимо преодолеть короткую дистанцию с резкой сменой направления движения.**

**16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения вис на перекладине?**

**17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1895 г. являлся американский тренер Уильям Морган.**

**18. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**19. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадки в соответствии с правилами.**

1) 40 м × 20 м	А) баскетбол
2) 120 м × 90 м	Б) футбол
3) 18 м × 9 м	В) гандбол
4) 28 м × 15 м	Г) волейбол

**20. Установите соответствие между спортивными сооружениями и видами спорта.**

1) легкая атлетика	а) ринг
2) теннис	б) трасса
3) фигурное катание	в) тир
4) бокс	г) стадион
5) лыжные гонки	д) каток
6) стрельба	е) корт

**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

1) в висе на перекладине поднимание ног	А) гибкость
2) бег на лыжах 2000 м	Б) сила
3) старты по сигналу	В) ловкость
4) наклоны в стороны	Г) выносливость
5) жонглирование тремя мячами	Д) быстрота

**БЛАНК ОТВЕТОВ:**

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11				
12				
13				
14				

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

15.

---

16.

---

---

17.

---

18.

---

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

19.

1	2	3	4

20.

1	2	3	4	5	6

21.

1	2	3	4	5



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

**I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–9.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа.

Ряд заданий этой группы оценивается, если отмечены все зачётные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 10–13.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями №14.** При выполнении этих заданий необходимо из представленного перечня слов составить определение, вписав номера слов в бланк ответов.

Полностью правильно составленное определение оценивается в 3 балла..

**IV. Задания на установление соответствия между понятиями, т.е. на соотнесение понятий или определений №№15–16.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.

**V. Задание – описание гимнастического упражнения №17.** Необходимо сделать графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Каждое верно описанное упражнение оценивается в 3 балла.

**VI. Задания на перечисление №18.** Записи выполняются в бланке ответов. Каждая верная позиция оценивается в 0,5 баллов.

**VII. Задание – задача №19.** Все расчеты (с формулой), ответ записывайте в бланк ответов. Правильно выполненные все записи и расчеты оцениваются в 3 балла.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

*Записи должны быть разборчивыми.*

*Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!*

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

*Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.*

- 1. В долине какой реки праздновались античные Олимпийские игры?**
  - а) Кладей
  - б) Алфей
  - в) Гея
  - г) Эвротас
  
- 2. В какой дисциплине легкой атлетики Джеймс Конноли стал первым олимпийским чемпионом современности?**
  - а) бег на короткие дистанции
  - б) тройной прыжок
  - в) марафон
  - г) метание диска
  
- 3. В каком виде спорта возможно установить абсолютный рекорд?**
  - а) волейбол
  - б) велоспорт
  - в) стрельба из лука
  - г) вольная борьба
  
- 4. В каком виде спорта одной из дисциплин является соревнование смешанных пар?**
  - а) керлинг
  - б) прыжки в воду
  - в) плавание
  - г) бобслей
  
- 5. Какие правила необходимо соблюдать при изучении двигательного действия?**
  - а) от неизвестного к известному
  - б) от неосвоенного к освоенному
  - в) от известного к неизвестному
  - г) от сложного к простому
  
- 6. Какое из утверждений сформулировано некорректно?**
  - а) спортивная обувь должна иметь хорошую воздухопроницаемость
  - б) спортивная обувь должна быть легкой
  - в) спортивная обувь должна защищать от различных отрицательных механических воздействий
  - г) спортивная обувь должна приобретаться на вырост

7. При каком виде повреждения при оказании первой доврачебной помощи фиксируют два ближайших к месту повреждения сустава?
- а) вывих
  - б) перелом
  - в) рана
  - г) ушиб
8. В каких испытаниях комплекса ГТО время на подготовку к выполнению теста ограничено?
- а) поднятие туловища из положения лёжа на спине
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
  - в) прыжок в длину с разбега
  - г) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
- Отметьте все позиции.*
9. Как увеличить объем нагрузки в беге с преимущественным проявлением выносливости?
- а) увеличить частоту шагов
  - б) увеличить дистанцию
  - в) увеличить длину шагов
  - г) увеличить скорость бега

**II. Задания, в которых необходимо вписать ответ**

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

10. Комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.
11. Органические соединения, являющиеся основным источником энергии в рационе питания человека.
12. Выделение положительных, а также отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть в процессе самовоспитания.
13. . Преждевременный старт до сигнала судьи-стартёра.



### **III. Задание на установление последовательности слов**

**14. Составьте определение физического качества, используя приведённые ниже слова (каждое слово можно использовать один раз).**

*Ответ цифрами запишите в бланке ответов.*

«Быстрота» – это...

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. на сигналы   | 6. и реагировать |
| 2. способность  | 7. отрезок       |
| 3. минимальный  | 8. действия      |
| 4. двигательные | 9. выполнять     |
| 5. за           | 10. времени      |

### **IV. Задания на установление соответствия между понятиями**

*Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

**15. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта.**

Спортсмены	Виды спорта
1. Александр Карелин	А. академическая гребля
2. Станислав Поздняков	Б. фигурное катание
3. Дмитрий Губерниев	В. греко-римская борьба
4. Сергей Бубка	Г. спортивная гимнастика
5. Алексей Немов	Д. фехтование
6. Аделина Сотникова	Е. легкая атлетика

**16. Установите соответствие между терминами, используемыми в сфере физической культуры и их определениями.**

Термины физической культуры	Определения терминов
1) техническая подготовка	А) различные взаимодействия игроков, которые направлены на достижение победы
2) тактические действия	Б) подготовка, в которой в равной степени воспитываются все физические качества
3) общая физическая подготовка	В) процесс обучения двигательным действиям
4) специальная физическая подготовка	Г) воспитание качеств личности, которые необходимы для соревновательной деятельности
5) психологическая подготовка	Д) воспитание физических качеств, направленное на улучшение техники соревновательных действий и эффективное повышение спортивного результата в конкретном виде спорта



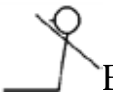







**V. Задание – описание гимнастического упражнения**

**17. Сделайте графическую запись физических упражнений, в соответствии с их описанием. Ответ буквами запишите в бланк ответов.**

**Упражнение А.**

И.П. – сед









1. – сед углом
- 2 – И.П.
3. – сед согнув ноги
4. – И.П.

 А	 Б	 В	 Г	 Д
 Е	 Ж	 З	 И	 К

**Упражнение Б.**

И.П. – упор лёжа

1. – упор лёжа на согнутых руках
- 2 – И.П.
3. – упор лёжа на бедрах
4. – И.П.

 А	 Б	 В	 Г
 Д	 Е	 Ж	 З

**VI. Задания на перечисление**

*Ответ запишите в бланк ответов.*

**18. Перечислите прыжковые дисциплины, включенные в программу официальных соревнований по легкой атлетике.**

**VII. Задание – задача**

**19. Максимальный вес у Пети в упражнении «приседание со штангой» составляет 123 кг. Рассчитайте вес штанги, с которой Петя должен выполнить тренировочное задание в данном упражнении с нагрузкой, составляющей 65% от максимального веса.**

*Формулу, все расчёты и ответ запишите в бланк ответов (результат округлите до целых единиц).*

## БЛАНК ОТВЕТОВ

### I. Задания с выбором одного правильного ответа

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
6.				
7.				
8.				
9.				

### II. Задания, в которых необходимо вписать ответ

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

### III. Задание на установление последовательности слов

14. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### IV. Задания на установление соответствия между понятиями

15. 

1	2	3	4	5	6

16. 

1	2	3	4	5

### V. Задание – описание гимнастического упражнения

17.А 

И.П.	1.	2.	3.	4.

17.Б 

И.П.	1.	2.	3.	4.



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание  
(спортивные игры, прикладная физическая культура)  
7–8 классы (девочки и мальчики)**

**Регламент испытания «Комплексное испытание»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

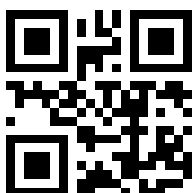
- главного судьи;
- судей на этапах.

**2. Спортивная форма**

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствию со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушение дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.



#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – проблемы с освещением, задымление помещения и т. п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников.

#### **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

#### **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **Методические указания к выполнению практического тура «Комплексное испытание»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

#### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

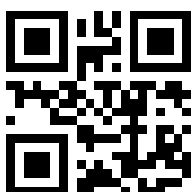
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание». Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.

6. Все участники ранжируются по местам.



## ТЕХНОЛОГИЯ

### оценки качества выполнения заданий «Комплексное испытание»

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Спортивные игры» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

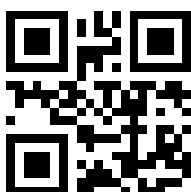
$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 40,38$  с (личный результат участника),  $M = 35,73$  с (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,3 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.



**Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Пробегание через легкоатлетические барьеры	По команде судьи участник бежит от линии старта к легкоатлетическим барьерам и пробегает через барьеры, преодолевая каждый барьер последовательно правая – левая – правая (поочерёдное движение ног) и т. д. Кратчайшим путём бежит к заданию № 2	Восемь легкоатлетических барьеров высотой 30 см, расстояние между барьерами 1 м и смещены на 4 м от центра. Первый барьер располагается на расстоянии 2 м от линии старта. Линия старта смещена на 4 м от центра и на 2 м от первого барьера (согласно схеме)	– сбивание или задевание барьера <b>+5 с</b> ; – нарушение установленной последовательности за каждый барьер <b>+5 с</b> ; – невыполнение задания <b>+180 с</b>
2	Змейка	Участник, подбежав к стойке № 1, оббегает её с правой стороны и бежит к стойке № 2. Оббегает её с левой стороны, затем бежит к стойке № 3. Оббегает её с правой стороны, затем бежит к стойке № 4. Оббегает её с левой стороны, затем бежит к стойке № 5 далее кратчайшим путём перемещается к футбольному мячу (задание № 3)	5 стоек ставятся последовательно на расстоянии 1,5 м друг от друга и смещены на 4 м от центра. Стойка № 1 располагается на расстоянии 2 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме)	– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b> ; – оббегание стойки не с той стороны <b>+5 с</b> ; – необбегание одной из стоек <b>+5с</b> ; – невыполнение задания <b>+180 с</b>



<p><b>3</b></p>	<p>Обводка пяти стоек ногой, удар по воротам из заданной зоны</p>	<p>Подбежав к футбольному мячу, участник начинает обводить стойку № 5 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 2. Обводит с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 1. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара мяча по воротам. Останавливает мяч в зоне удара и производит удар по мячу в ворота. Выполнив удар по мячу в ворота, участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 4. Ведение мяча и удар по мячу в ворота осуществляются любой ногой. Допускаются ведение мяча и удар по мячу в ворота любой стороной стопы, носком стопы, стопой</p>	<p>Футбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 5 (согласно схеме), 5 стоек ставятся последовательно на расстоянии 1,5 м друг от друга и смещены на 4 м от центра (согласно схеме). Зона остановки мяча 1 × 1,5 м. Расположенная на расстоянии от линии ворот: 5 м – девочки, 6 м – мальчики. Размер ворот: 3 × 2 м. Размер футбольного мяча для выполнения задания № 5</p>	<p>– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b>; – обводка стойки не с той стороны <b>+5 с</b>; – пропуск обводки одной из стоек <b>+5 с</b>; – удар по мячу в ворота вне указанной зоны, удар без остановки мяча <b>+5 с</b> (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота); – непопадание мяча в ворота <b>+10 с</b>; – касание мяча рукой <b>+10 с</b>; – невыполнение задания <b>+180 с</b></p>
-----------------	---	--	---	--





<p><b>4</b></p>	<p>Обводка пяти стоек баскетбольным мячом рукой, бросок баскетбольного мяча в кольцо</p>	<p>Подбежав к заданию № 4, участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны и кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику. Выполнив бросок, не касаясь мяча повторно, участник кратчайшим путём перемещается к заданию № 5. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке</p>	<p>Баскетбольный мяч, 5 стоек расположенные в 2 м друг от друга и смещённые на 4 м от центра, стойка № 6 располагается на расстоянии 6 м от центральной линии баскетбольной площадки, мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 6 (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: мальчики и девочки № 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– непопадание в кольцо <b>+5 с</b>;</li> <li>– обводка стойки не с той стороны <b>+5 с</b>;</li> <li>– ведение мяча ближней рукой от стойки <b>+5 с</b>;</li> <li>– пропуск обводки одной из стоек <b>+5 с</b>;</li> <li>– выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) <b>+5 с</b>;</li> <li>– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b>;</li> <li>– нарушение правил в технике ведения мяча – пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение <b>+3 с</b>;</li> <li>– невыполнение задания <b>+180 с</b></li> </ul>
-----------------	--	---	---	---

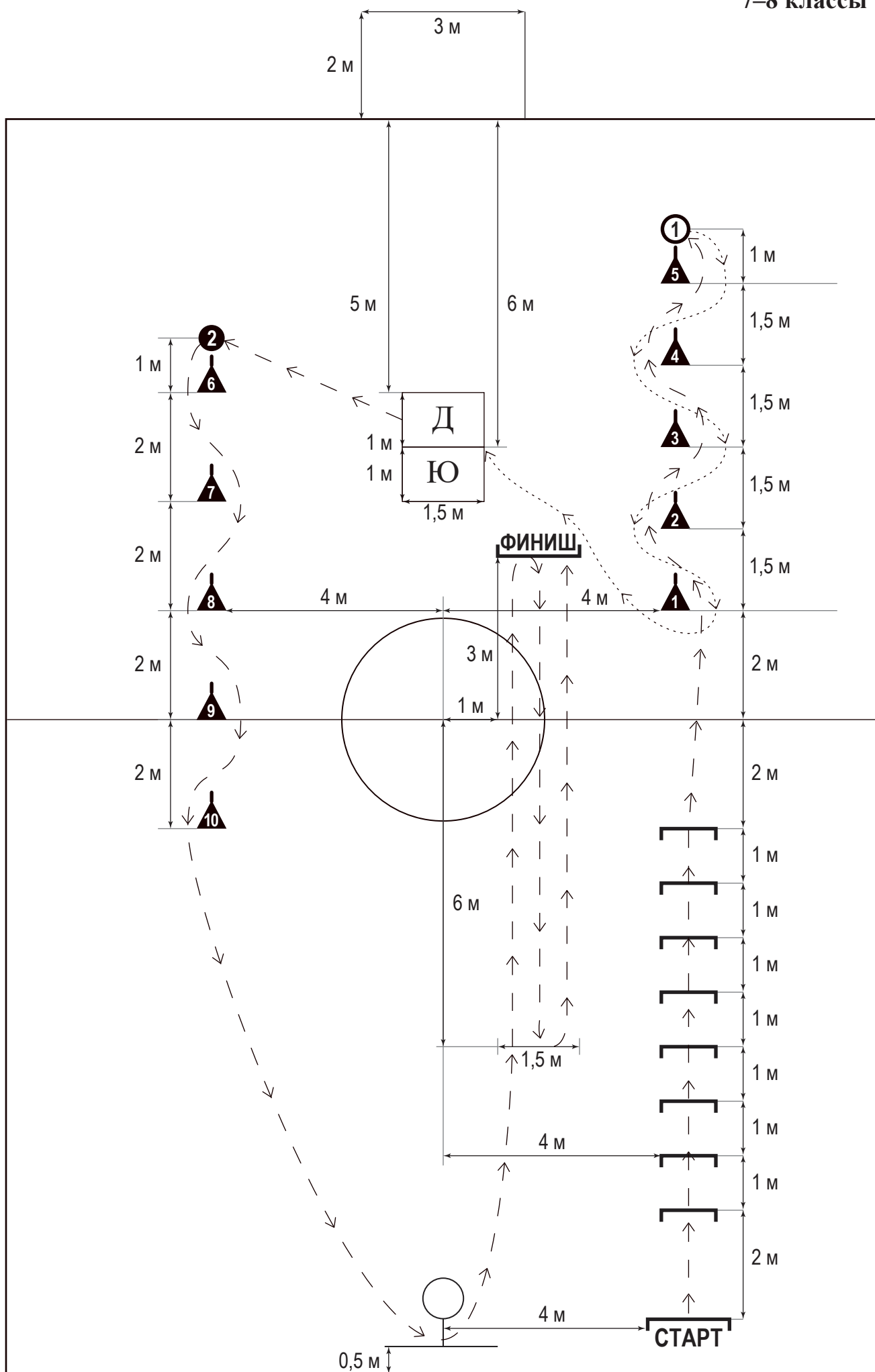


<p><b>5</b></p>	<p>Челночный бег 3 × 9 м</p>	<p>Подбежав к заданию № 5, участник без остановки пробегает линию старта задания № 5 и из положения высокого старта пробегает три 9-метровых отрезка, каждый раз полностью заступая за линию на противоположной стороне ногой, пробежав третий отрезок, заканчивает прохождение комплексного испытания, финиш. Для правой (по умолчанию) – заступ за линию, осуществляется только правой ногой, разворот происходит через левое плечо. Для левой – заступ за линию осуществляется только левой ногой, разворот происходит через правое плечо. Участник-левша заранее предупреждает судей. Финиш фиксируется при пересечении финишной линии третьего 9-метрового отрезка корпусом участника. Секундомер выключается в момент пересечения участником линии финиша, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание».</p>	<p>4 конуса, обозначающие линии старта и финиша</p>	<p>– за каждое непереступание линии, ограничивающей отрезок <b>+5 с</b>; – за каждый заступ левой (правой для левой) ногой <b>+5 с</b>; – за каждый разворот через правое (левое для левой) плечо <b>+5 с</b>; – невыполнение задания <b>+180 с</b></p>
-----------------	----------------------------------	--	---	---

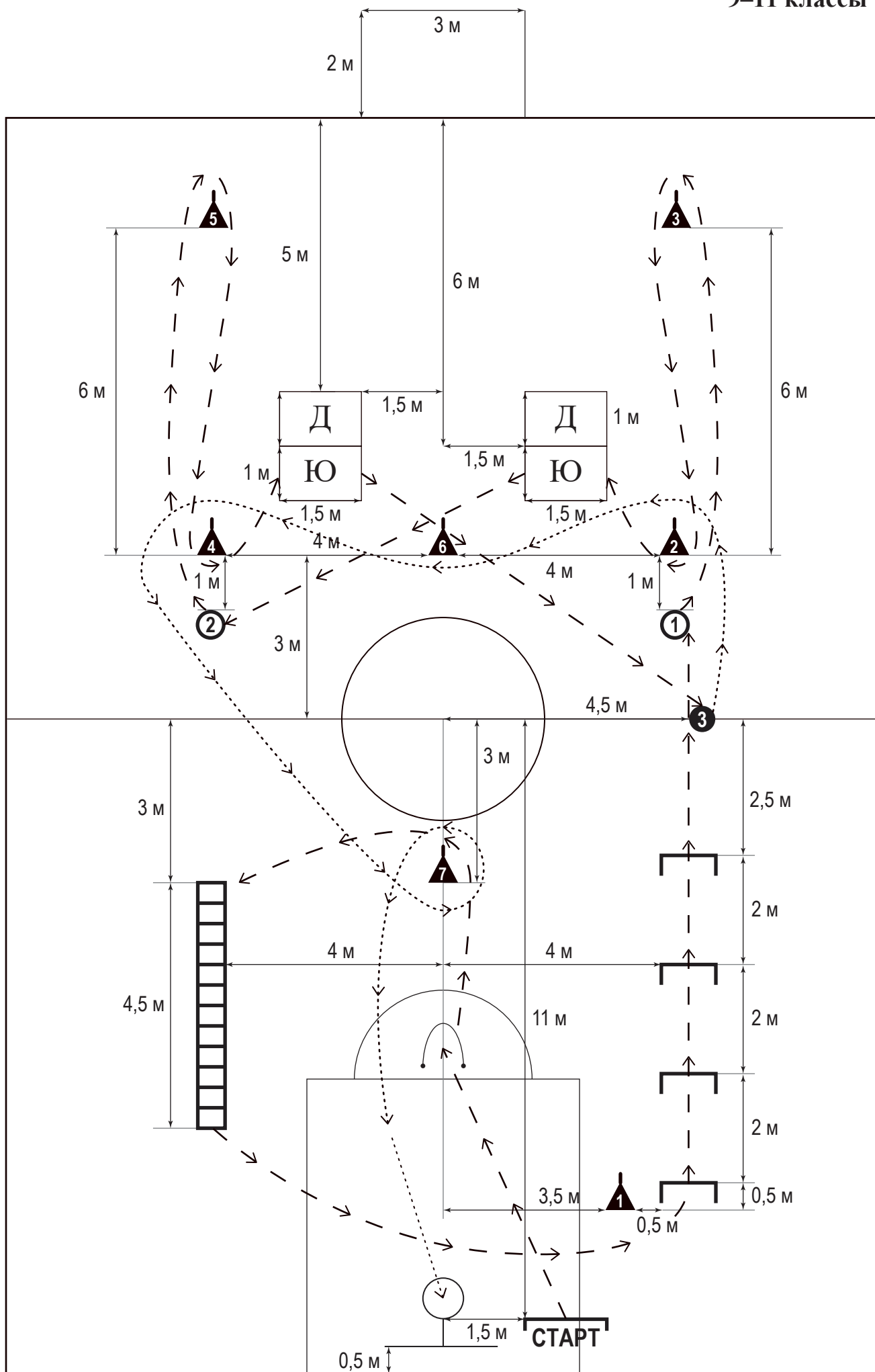


# СХЕМА «КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ» МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

7–8 классы



# СХЕМА «КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ» МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9–11 классы





**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание  
(спортивные игры, прикладная физическая культура)**

**9–11 классы (девушки и юноши)**

**Регламент испытания «Комплексное испытание»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

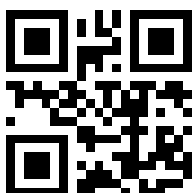
- главного судьи;
- судей на этапах.

**2. Спортивная форма**

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушение дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.



#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – проблемы с освещением, задымление помещения и т. п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников.

#### **5. Разминка**

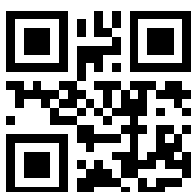
Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного участника в смене.

#### **Методические указания к выполнению практического тура «Комплексное испытание»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Комплексное испытание» является разметка баскетбольной площадки.

#### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после выполнения броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.



## ТЕХНОЛОГИЯ

### оценки качества выполнения заданий «Комплексное испытание»

#### Муниципальный этап

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Спортивные игры» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

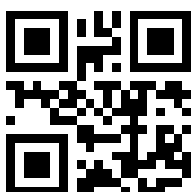
$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 40,38$  с (личный результат участника),  $M = 35,73$  с (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы округляются с точностью до десятых долей.



**Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Прыжки через гимнастическую скакалку	Участник находится за линией старта. Участник по команде судьи, перемещается от линии старта к гимнастической скакалке, берёт скакалку в руки и выполняет серию из 10 (десяти) прыжков через скакалку, вращая кистями назад. После чего оставляет гимнастическую скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и перемещается к заданию № 2, оббегая стойку № 7. При ошибке выполнения участник продолжает прыжки, которые суммируются	Линия старта смещена от центра площадки на 1,5 м и на 11,5 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме). Задание выполняется в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки. Гимнастическая скакалка размещена ручками на линии штрафного броска (согласно схеме). Участник подбирает себе длину гимнастической скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и без остановки переходит к выполнению следующего задания. После выполнения участником задания, судья должен убрать скакалку с площадки	– прыжки на одной ноге (с ноги на ногу) <b>+3 с</b> ; – каждый невыполненный прыжок <b>+5 с</b> ; – каждый прыжок через скакалку, вращая кистями вперед <b>+5 с</b> ; – выход за пределы трёхсекундной зоны баскетбольной площадки <b>+5 с</b> ; – оставление скакалки после выполнения задания не в пределах трёхсекундной зоны баскетбольной площадки <b>+10 с</b> ; – пропуск оббегания стойки <b>+5 с</b> ; – невыполнение задания <b>+180 с</b>





2	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 2, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком лицом к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге (входит в отрезок). Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой ноге (выходит из отрезка). Затем участник выполняет шаг левой ногой во второй отрезок, правую ногу приставляет к левой. Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, он перемещается к заданию № 3 оббегая стойку № 1 (согласно схеме)	Координационная лестница 4,5м. Расстояние между планками 0,4 м	– задевание планки лестницы <b>+3 с</b> ; – пропуск отрезка лестницы <b>+3 с</b> ; – нарушение указанной последовательности работы ног <b>+10 с</b> ; – пропуск оббега стойки <b>+5 с</b> ; – невыполнение задания <b>+180 с</b>
3	Преодоление легкоатлетических барьеров	Участник преодолевает легкоатлетические барьеры любым способом. Затем кратчайшим путём перемещается к заданию № 4	4 легкоатлетических барьера, высотой 40 см, расположенных на расстоянии 2 м друг от друга. Стойка № 1 смещена от первого барьера на 0,5 м, от центра на 3,5 м (согласно схеме)	– сбивание или задевание барьера <b>+10 с</b> ; – невыполнение задания <b>+180 с</b>



<p><b>4</b></p>	<p>Обводка четырёх стоек футбольным мячом ногой, удар по мячу в ворота из заданной зоны</p>	<p>Подбежав к заданию № 4, участник без остановки подбирает футбольный мяч № 1, расположенный на расстоянии 1 м от стойки № 2 (согласно схеме). Начинает вести мяч к стойке № 3, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.</p> <p>Выполнив удар по мячу в ворота, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу № 2 расположенному на расстоянии 1 м от стойки № 4 (согласно схеме). Подобрал футбольный мяч № 2, участник начинает вести мяч к стойке № 5, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара по воротам № 2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Выполнив удар по воротам, участник кратчайшим путём перемещается к заданию № 5.</p> <p>Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускаются ведение и удар мяча любой стороной стопы</p>	<p>Два футбольных мяча, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 3 и № 5 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 9 м от центральной линии баскетбольной площадки (согласно схеме).</p> <p>Зоны удара по воротам 1 × 1,5 м расположены на расстоянии:</p> <p>5 м от линии ворот – девушки 6 м от линии ворот – юноши и смещены от центра на 1,5 м (согласно схеме). Размер ворот 3 × 2 м. Размер футбольного мяча для выполнения задания № 5</p>	<p>– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b>; – обводка стойки не с той стороны <b>+5 с</b>; – пропуск обводки одной из стоек <b>+5 с</b>; – непопадание мяча в ворота <b>+10 с</b>; – удар по мячу в ворота вне указанной зоны или удар по мячу не той ногой <b>+5 с</b> (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота); – касание мяча рукой <b>+10 с</b>; – невыполнение задания <b>+180 с</b></p>
-----------------	---	--	---	---



<p><b>5</b></p>	<p>Обводка четырёх стоек баскетбольным мячом рукой, бросок баскетбольного мяча в кольцо</p>	<p>Подбежав к заданию № 5, участник берет баскетбольный мяч, расположенный на центральной линии баскетбольной площадки и смещённый от центра на 4,5 м. И выполняет ведение к стойке № 2, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с правой стороны по кругу, затем кратчайшим путём ведёт мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой в движении, используя двушажную технику. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Секундомер выключается в момент касания мяча площадки после выполненного броска, фиксируя общее время прохождения «Комплексное испытание»</p>	<p>Баскетбольный мяч, 4 стойки. Стойки № 2 и № 4 смещены от центра на 4 м и располагаются на расстоянии 3 м от центральной линии баскетбольной площадки. Стойки № 6 и № 7 смещены на 3 м от центральной линии (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6 юноши – № 7</p>	<p>– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b>; – обводка стойки не с той стороны или не той рукой <b>+5 с</b>; – нарушение правил в технике ведения мяча - пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение <b>+3 с</b>; – пропуск обводки одной из стоек <b>+5 с</b>; – выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) <b>+5 с</b>; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) <b>+5 с</b>; – непопадание в кольцо <b>+5 с</b>; – невыполнение задания <b>+180 с</b></p>
-----------------	---	--	--	---





# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2019–2020 уч. г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–11 КЛАССЫ

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

## 1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина ляжки, которых не должна превышать 4 см., гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

## 2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право **на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение **полностью**.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** балла.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **30** секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.



### **3. Судьи**

- 3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **3 (трёх) человек**, один из которых выполняет обязанности арбитра.
- 3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.
- 3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### **4. Оценка исполнения упражнений**

- 4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.
- 4.2. Ошибки исполнения могут быть
- *мелкими* – **0,1-0,2** балла;
  - *средними* – **0,3-0,4** балла;
  - *грубыми* – **0,5** балла.

### **5. Окончательная оценка**

- 5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
- 5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.
- 5.3. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

### **6. Расхождения между оценками судей**

- 6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.
- 6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,3** балла.
- 6.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
- 6.4. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр бригады может использовать свою оценку в качестве базовой для выведения окончательной оценки участника, которая в этом случае будет равна полусумме двух чисел, первое из которых – оценка, «идущая в зачёт», второе – оценка арбитра.

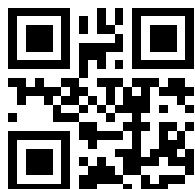


**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – выпад свободной ногой вперёд	1,0 + 1,0
2.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
3.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину	1,0
4.	Сгибаясь, поднять прямые ноги в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 0,5
5.	Два кувырка назад	1,0+1,0
6.	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.	1,0 + 0,5

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик», приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать, приставить ногу в основную стойку	1,0 + 1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать, перекат вперёд в упор присев	0,5 + 1,0
3.	Кувырок вперёд – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя ноги врозь – прыжком, упор присев	1,0+1,0
5.	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,0
6.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+1,0



**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0
2.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	0,5 + 0,5
3.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0
4.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5
5.	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
6.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шаг вперёд, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 0,5 + 0,5
2.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев.	1,0
3.	Кувырок назад – кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	0,5 + 1,0
4.	Фронтальное равновесие с захватом за бедро, свободная рука в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать – приставить ногу в «старт пловца»	1,0
5.	Кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед – сгибаясь, поднять прямые ноги в сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
6.	Сед ноги врозь с наклоном вперёд, руки вверх, держать – соединяя ноги, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекаат вперёд в упор присев и прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0



**Таблица 5. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до <b>0,5</b> балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до <b>0,3</b> балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– <b>0,1</b> балла – <b>0,3</b> балла – <b>0,5</b> балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– <b>0,5</b> балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– <b>0,3</b> балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– <b>0,5</b> балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– <b>0,5</b> балла с окончательной оценки





## **ТЕХНОЛОГИЯ**

### **оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – высший (лучший) результат в конкретном задании

Например, результат участника составил 9 баллов ( $N_i = 9,0$ ). А высший (лучший) результат составил 9,7 балла ( $M = 9,7$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ( $K = 40$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$  и  $M$  и получаем зачётный балл:

$$X_i = 40 \cdot 9 : 9,7 = 37,1 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.





**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.  
2019–2020 уч. г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – выпад свободной ногой вперёд, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 0,2	Недостаточная амплитуда наклона
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину	1,0	0,1	Неполное разгибание в плечевых суставах
4	Сгибаясь, поднять прямые ноги в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 0,5	0,0 + 0,2	Отсутствие группировки при перекате вперёд
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	1,0 + 0,5	0,0 + 0,0	

**Оценка 8.5**



**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик», приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в основную стойку	1,0 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать, перекат вперёд в упор присев	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации стойки на лопатках в течение двух секунд
3	Кувырок вперёд – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации стойки на голове и руках в течение двух секунд
4	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь – прыжком, упор присев	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
5	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,0	0,2 + 0,0	Потеря равновесия при вставании
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 1,0	0,0 + 0,2	Потеря равновесия при приземлении

**Оценка 6.6**



**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	0,5 + 0,5	0,0 + 0,0	
3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0	0,0 + 0,0	
4	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5	0,5 + 0,0	Отсутствие стойки на лопатках, обозначить
5	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5	0,3 + 0,1 + 0,0	Пятки ниже уровня глаз в седе углом, руки в стороны; неполное разгибание в плечевых суставах
6	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0	0,0 + 0,0 + 0,1	Разведение ног в приземлении

**Оценка 8.0**



**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шаг вперёд, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 0,5 + 0,5	0,0 + 0,2 + 0,0	Небольшая потеря равновесия в колёсах
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0	0,2	Нет чёткой фиксации
3	Кувырок назад – кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	0,5 + 1,0	0,0 + 0,5 + 0,1	Нет полного разгибания в плечевых суставах при прохождении вертикали в стойке на руках, сильный удар ногами о дорожку при завершении кувырка, выпрямление с потерей равновесия
4	Фронтальное равновесие с захватом за бедро, свободная рука в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать – приставить ногу в «старт пловца»	1,0	0,3	Неуверенное удержание равновесия



5	Кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед – сгибаясь, поднять прямые ноги в сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0	0,0 + 0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации седа углом, руки в стороны в течение двух секунд
6	Сед ноги врозь с наклоном вперёд, руки вверх, держать – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0	0,5 + 0,1 + 0,1	Отсутствие выполнения наклона с полной амплитудой; нет чёткой вертикали в стойке на лопатках; небольшое разведение стоп в прыжке

**Оценка 7.0**



**Таблица 5. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до <b>0,5</b> балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до <b>0,3</b> балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– <b>0,1</b> балла – <b>0,3</b> балла – <b>0,5</b> балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– <b>0,5</b> балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– <b>0,3</b> балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– <b>0,5</b> балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– <b>0,5</b> балла

