

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ. 2014–2015 г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. МОСКВА. 7–8 КЛАССЫ**

**Практический тур
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

№пп	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Прыжки на одной ноге	Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша. Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Нogu при прохождении дистанции менять нельзя.	Разметка	Оценивается время выполнения упражнения в секундах
2.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.	Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола.	Гимнастическое бревно	Оценивается время прохождения. За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется 0,1 сек.
3.	Ползание по гимнастической скамейке, из положения лёжа на животе с помощью сгибания рук.	При выполнении упражнения нельзя помогать себе ногами.	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения
4.	Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения стоя. Выполняется 3 попытки.	Вес набивного мяча 2 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 60 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.	Набивной мяч 2 кг – 3 шт. Разметка линии броска и цели. Можно использовать в качестве цели гимнастический обруч.	Оценивается время выполнения упражнения. Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 1,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	Девочки – 10 раз, мальчики – 15 раз.	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения
6.	Вертикальное (поочерёдное) лазание с руками и ногами вверх с последующим горизонтальным лазанием (в сторону, переступанием рук и ног) и вертикальное (поочерёдное) лазание с руками и ногами вниз.	Для выполнения упражнения необходимы три гимнастические стенки высотой 2,5 м, расположенные рядом на одной стене. Участник поднимается вверх с помощью рук и ног. Высшей точкой подъёма считается положение, когда обе руки находятся на 3-й рейке сверху. Затем на этой высоте выполняется перемещение в сторону до крайней 3-й гимнастической стенки, и участник спускается вниз с руками и ногами. Окончанием лазания вниз является положение – двумя ногами встать на нижнюю рейку.	Гимнастические стенки – 3 шт. Высота 2,5 м, прикреплённые рядом к одной стенке. Маты – 3 шт. (для страховки)	Оценивается время выполнения упражнения. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя.

Методика оценки результатов.

1. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени прибавляется 2 секунды.
4. Все участники ранжируются по местам.

ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**Юноши**

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – упор присев	
2.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	3
3.	Наклон вперёд, прогнувшись, руки в стороны	1
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат)	2
5.	Опуститься в упор присев и кувырок вперёд	2
6.	Длинный кувырок и прыжок вверх, прогибаясь	2

Девушки

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – упор присев	
2.	Кувырок назад	2
3.	Перекатом назад в стойку на лопатках (держат)	2
4.	Перекатом вперёд лев и «мост» (держат)	2
5.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2
6.	Махом левой упор присев и кувырок вперёд	1
7.	Прыжок вверх, прогибаясь	1

Методика оценки результатов.

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
 2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.
 3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.
- Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

БАСКЕТБОЛ

Юноши и девушки

1. Описание упражнения:

- Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
- После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).

2. Оценка выполнения упражнения:

- Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
- За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек.
- За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 2 сек.

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

3. Оборудование:

- Баскетбольная площадка с разметкой
- Баскетбольный мяч
- Секундомер
- Стойки