# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ. 2024–2025 г.

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 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. Ногу 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 наверх 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.

1. 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  (держать) | 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. | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | 2 |
| 4. | Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать) | 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**

# 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).

# 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.

# Оборудование:

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