

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2025/2026 учебный год**

Комплект заданий для учеников 7-8 классов

Уважаемый участник олимпиады!

Перед Вами задания теоретического тура по физической культуре. Они соотнесены с содержанием школьного курса физическая культура, а также требуют широкого кругозора, умения мыслить.

Вам предлагается 28 заданий, максимально возможная сумма за правильные ответы – 54 первичных балла. Максимально возможное количество зачетных баллов за теоретико-методическое задание – 20 баллов.

Обратите внимание: за выполнение каждого задания Вы получите различное количество баллов, поскольку степень сложности заданий также различна.

Если Вам кажется, что задания относятся к теме, не очень хорошо Вам знакомой, не теряйте самообладание. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Достаточно проявить внимание и сообразительность, которые помогут успешно справиться с заданием.

За ответы с орфографическими ошибками ставится 0 баллов.

Все ответы вы должны внести в бланк ответов.

Максимальная оценка – 20 баллов.

Время на выполнение заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

Не забывайте переносить ответы в бланк ответов!!!

I. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один вариант, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

1. Проведение Олимпийских игр древности запретил

- а) Нерон
- б) Перикл
- в) Ликург
- г) Феодосий I

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

2. Международное движение, занимающееся организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий и проведением соревнований для лиц с нарушениями интеллекта, называется

- а) Паралимпийские игры
- б) Сурдлимпийские игры
- в) Специальная Олимпиада
- г) Республиканские соревнования

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

3. В каком году Зимние Олимпийские игры стали проводится в разные годы с Летними

- а) 1924
- б) 1948
- в) 1952
- г) 1994

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

4. В каком году «Физическая культура» стала обязательным учебным предметом в школах СССР

- а) 1923/24
- б) 1932/33
- в) 1968/69
- г) 1917/18

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

5. Наиболее благоприятное время для закаливания солнцем

- а) с 15 до 20 часов
- б) с 9 до 11 часов
- в) с 12 до 16 часов
- г) любое время суток

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

6. Для профилактики образования гематомы после легкого ушиба

- а) на место ушиба кладут холод
- б) на место ушиба кладут горячий компресс
- в) накладывают тугую повязку
- г) место ушиба смазывают бриллиантовой зеленой настойкой (зеленкой)

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

7. Составным элементом двигательного действия является

- а) отдельное движение
- б) физическое упражнение
- в) показатели силы
- г) амплитуда движений

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

8. В каком виде спорта используют коньки с отрывающейся пяткой

- а) хоккей с мячом
- б) хоккей с шайбой
- в) фигурное катание
- г) конькобежный спорт

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

9. Применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности, способствует развитию

- а) выносливости
- б) гибкости
- в) ловкости
- г) быстроты

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

10. Гимнастика до учебных занятий используется для

- а) развития физических способностей
- б) подготовки к предстоящим соревнованиям
- в) совершенствования техники двигательных действий
- г) мобилизации на продуктивную работу на уроках

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

11. Заметив неисправность в креплении снарядов в спортивном зале, необходимо

- а) самому как можно быстрее закрепить снаряды
- б) позвать на помощь одноклассников и закрепить снаряды
- в) сообщить директору школы
- г) сообщить учителю физической культуры

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

12. Международная федерация по футболу имеет аббревиатуру

- а) FIBA
- б) FIFA
- в) FIBV
- г) FIG

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

13. В каком виде спорта самые лёгкие мячи?

- а) мини футбол
- б) лапта
- в) хоккей на траве
- г) настольный теннис

Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Задания в закрытой форме с множественным выбором ответов

При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

14. Кто в Древней Греции не имел права участвовать в Олимпийских играх?

- а) юноши, не достигшие 20-летнего возраста
- б) рабы
- в) женщины
- г) граждане греческого происхождения

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

15. Слово дебют означает:

- а) либеральный тип лидерства
- б) признанный авторитет в спортивной команде
- в) первое появление деятеля искусства на публике
- г) начало шашечной партии

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

16. В каком виде спорта не требуется инвентаря?

- а) легкоатлетический бег
- б) плавание
- в) лыжные гонки
- г) синхронное плавание

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

17. Что нельзя делать при носовом кровотечении?

- а) слегка поднимать подбородок вверх
- б) сморкаться
- в) прикладывать холод к переносице и на затылок
- г) укладывать пострадавшего на спину

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

18. К циклическим упражнениям относятся

- а) легкоатлетический бег
- б) прыжки в длину с разбега
- в) плавание
- г) метание гранаты

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов.

II. Задания в открытой форме

Задания, в которых необходимо завершить высказывание, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения разборчиво вписывайте в соответствующую графу ответов.

Правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – в 0 баллов.
Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

19. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, называется _____.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с ошибкой – 0 баллов

20. Документ, в котором четко отражены результаты спортивной игры, называется _____.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с ошибкой – 0 баллов

21. Способность организма противостоять утомлению во время длительного выполнения упражнений, называется _____.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с ошибкой – 0 баллов

22. Спортсмена, специализирующегося в беге на сверхдлинные дистанции, называют _____.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов

III. Задание на установление соответствия между понятиями

При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

23. Установите соответствие между континентом и цветом кольца на флаге Олимпийских игр

Цвет кольца		Континент	
1	синий	А	Америка
2	красный	Б	Австралия
3	зеленый	В	Европа
4	желтый	Г	Африка
5	черный	Д	Азия

1	2	3	4	5

IV. Задание процессуального или алгоритмического толка

Необходимо указать правильную последовательность в обучении техники владения мячом в баскетболе.

Правильное решение задания оценивается в 1 балл.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

24. Укажите верную последовательность в обучении техники владения мячом в баскетболе

А. Ведение – передачи – бросок – ловля

Б. Ловля – передачи – ведение – бросок

В. Ведение – бросок – передачи – ловля

А

Б

В

V. Задание, предполагающие перечисление известных фактов

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов. *Максимальная оценка – 5,0 баллов*

25. Из предложенного списка выберите фамилии выдающихся спортсменов хоккеистов СССР и России.

Ответ словами запишите в графу ответов.

Е. Устюгов
О. Корбут
В. Третьяк
А. Большунов
В. Фетисов
В. Харламов
И. Ларионов
П. Дацюк
Л. Яшин

1	
2	
3	
4	
5	

VI. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий

Необходимо напротив соответствующей буквы указать вид спорта, соответствующий Международной спортивной федерации на иллюстрации или графическом изображении.

Правильный ответ оценивается в 1 балла, неправильный – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

26. Напишите вид спорта, соответствующий эмблеме Международной спортивной федерации.

Ответ словами запиши в графу ответа напротив соответствующей буквы.

	Эмблема	Вид спорта
А		
Б		
В		
Г		
Д		

VII. Задание-кроссворд

Решите кроссворд, записав слова в графы ответов.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов. *Максимальная оценка – 7,0 баллов*

27. Кроссворд «Физические способности».

Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

1					7				
		2							
			3						
4									
5									
			6						

По горизонтали:

1. Способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.
2. Снаряд для развития максимальной силы мышц.
3. Измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.
4. Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.
5. Метод спортивной тренировки, при котором упражнения выполняются последовательно на «станциях» по типу непрерывной или интервальной работы.
6. Способность совершать какие-либо движения за минимальный отрезок времени.

По вертикали:

7. При верных ответах на все вопросы, должно получиться слово (ключевое слово).

VIII. Задание-задача

Читаем условия задачи, решаем на черновике, записываем решение в графу ответов. Контролируйте время выполнения задания.

Максимальное количество баллов за ответ – 5. Неправильный ответ – 0 баллов.

Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.

28. Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ), используя индекс Кетле. Результаты округлите до целых единиц. Формулу с указанием единиц измерения, все расчеты и ответ запишите в бланк ответа.

ПЕРЕНЕСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Легкая атлетика

7-8 классы (юноши и девушки)

Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 5x10 м** и проводятся в спортивном зале. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы»; остальным участникам – в соответствии с формулой перевода в «зачетные» баллы.

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное переступание ногой линии ограничения дистанции. Фиксируется время выполнения задания. Участнику дается одна попытка.

Оценка исполнения

Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы, остальным участникам – в соответствии с формулой перевода в «зачетные» баллы.

Судьи на отрезках проговаривают (озвучивают) вслух выполнение элементов программы судье, который заносит данные в протокол.

Спортивные игры (баскетбол + футбол)

7-8 классы (юноши и девушки)

1. Руководство испытаниями

- 1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:
- назначенного представителя жюри;
 - главного судьи по баскетболу;
 - судьи на площадке.

2. Участники

- 2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.
- 3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, 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.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

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 – освещение, 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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. 10 (десять) фишек-ориентиров,

7.4. 2 (два) баскетбольных мяча (размер **6-девушки**) и 2 (два) баскетбольных мяча (размер **7-юноши**), баскетбольные корзины.

7.5. 2 (два) мяча **№ 5** для игры в мини-футбол.

7.6. Ворота для мини-футбола (ширина – 3 м, высота 2 м).

8. Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

Футбол:

- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 3 сек.;

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячами + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №6 не той рукой + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Условные обозначения:

	Мяч для игры в футбол		Ворота для футбола
	Мяч для игры в баскетбол		Ведение мяча
	Стойка для футбола		Перемещение без мяча
	Стойка для баскетбола		Полет мяча
	Зона удара		Баскетбольное кольцо

9. ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к футбольному мячу №1, и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней от стойки ногой и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой любым способом.

Выполнив удар, участник кратчайшим путём бежит к мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №4, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

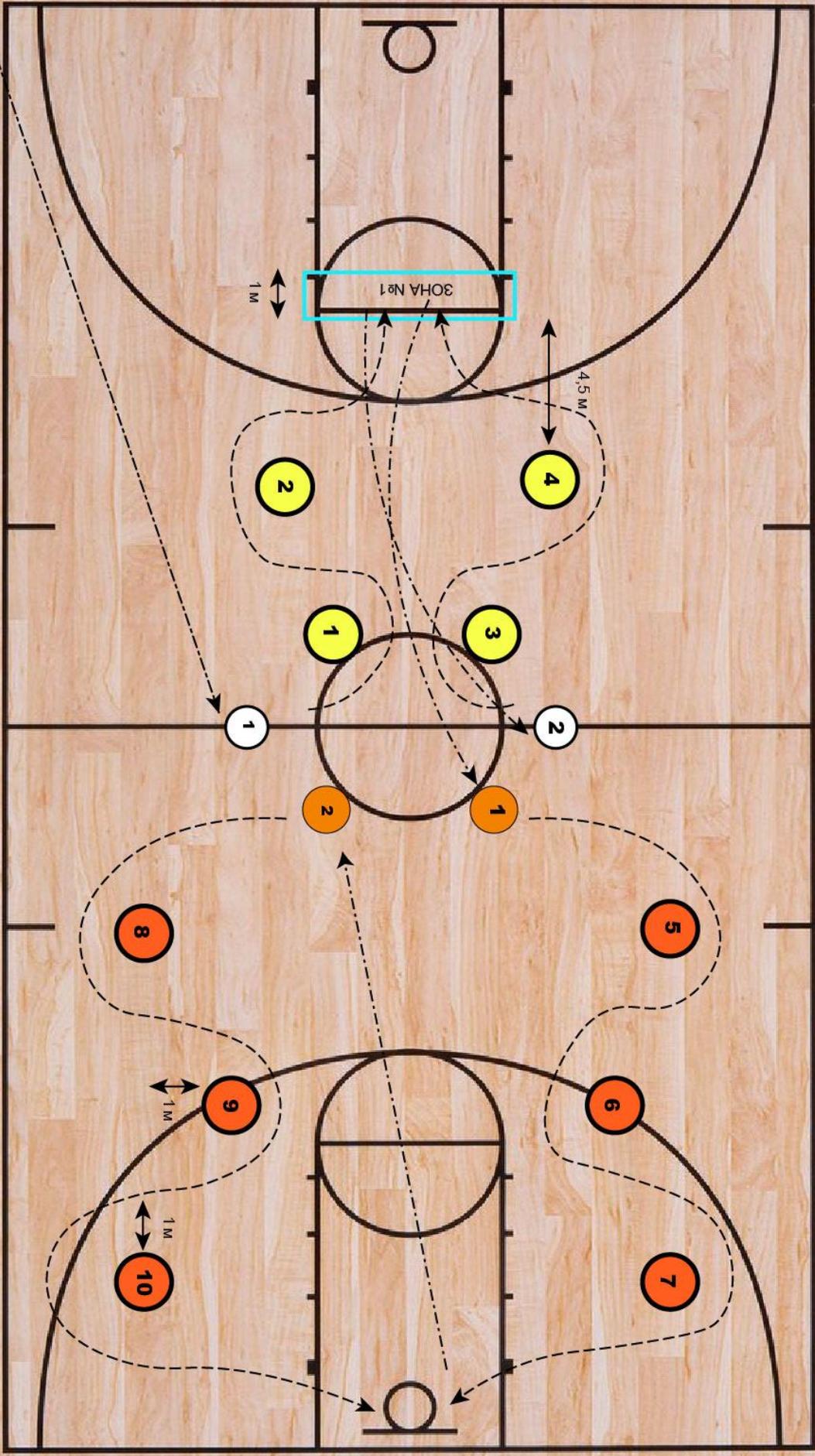
Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №5 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч **левой рукой** к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу **левой рукой** используя двушажную технику.

Участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №10 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч **правой рукой** к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу **правой рукой** используя

двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

СТАРТ



Гимнастика

7-8 классы (юноши и девушки)

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 брюками («лосинами»).

1.2. Юноши – в гимнастические майки, 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 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2 Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

2.3 В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.4 Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5 Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. *В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.*

2.6 Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 2-5.

2.7 Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.8 Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатель», не менее двух секунд.

2.9 Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.10 Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.11 Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

2.12 Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.13 За нарушения, указанные в п.п. 2.11, 2.12 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1 Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травма-опасную ситуацию.

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

3.3 Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4 Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

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.

4.3. При выставлении итоговой оценки не учитывается наивысший и наименьший результат из оценок судей, а оставшаяся средняя оценка идёт в зачёт.

4.4. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с

точностью до **0,1** балла.

4.5. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

5. Судьи

5.1 Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой. Состав бригады не менее **трёх** человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

5.2 Возглавляет бригаду старший судья (арбитр).

6. Расхождения между оценками судей

6.1. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

6.2. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

6.3. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

6.4. В случае недопустимого расхождения между оценками судей председатель собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

Таблица 1. Акробатическое упражнение девочек 7-8 классов

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка.		
1.	Из упора присев - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180*	0,5+0,5
2.	Упор присев - перекат назад в стойку на лопатках, <i>держатъ.</i>	0,5
3.	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд – сед (держатъ) руки вверх.	1,0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку - руки вверх.	1,0 + 1,0
5.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держатъ.</i>	1,0
6.	Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны.	1,0
7.	Махом одной, толчком <i>два</i> переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.	1,0+1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+0,5
	ИТОГО	10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Из упора присев кувырок вперед.	1,0
2.	Сгибаемая нога стойка на голове, <i>держат</i> - сгибаемая нога, упор присев.	1,0
3.	Кувырок назад.	0,5
4.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> .	1,0
5.	Перекат вперед в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> .	1,0
6.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев, выпрямиться в стойку, руки вверх.	0,5
7.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i> - приставить ногу правую (левую) в основную стойку.	1,0
8.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу повернуться в сторону движения.	1,0+1,0
9.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0+1,0
	ИТОГО	10,0

Таблица 3. 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 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4.	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее 2 с.	– 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	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла

8.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требований к спортивной форма	– 0,5 балла с окончательной оценки

«Прикладная физическая культура»

(«Полоса препятствий»)

7-8 классы (юноши и девушки)

1. Руководство испытаниями

- 1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:
- назначенного представителя жюри;
 - главного судьи по испытанию;
 - судьи на площадке.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, 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.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

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 освещение, 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 данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа выступления

7.1. Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **пяти** двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных- координационных способностей.

Для выполнения испытания «Полоса препятствий» участники распределяются по группам («сменам») по 6-8 человек. В соответствии со стартовыми номерами участники каждого потока **ДО** выполнения полосы выполняют:

Юноши - «Подтягивание из вися на высокой перекладине».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине.

Максимальное количество повторений -12 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки: «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: «контактная платформа» высотой 5 см.

ЗАДАНИЕ: Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Максимальное количество повторений -**15 раз**.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.
- разновременное разгибание рук.

ОЦЕНКА. За каждое выполнение подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с результата участника, показанного в преодолении полосы препятствий, вычитается время (в секундах) в соответствии с таблицей 6.

- Не выполнение задания-+30 с.

Таблица 6. Соответствие результата в подтягивании из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа времени (в сек.), которое вычитается из результата преодоления «полосы препятствий»

После выполнения подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре

Юноши		Девушки	
Результат	Время (сек.)	Результат	Время (сек.)
12	- 7,0	15	- 8,0
11	- 6,0	14	- 7,0
10	- 5,0	13	- 6,5
9	- 4,5	12	- 6,0
8	- 4,0	11	- 5,5
7	- 3,5	10	- 5,0
6	- 3,0	9	- 4,5
5	- 2,5	8	- 4,0
4	- 2,0	7	- 3,5
3	- 1,5	6	- 3,0
2	- 1,0	5	- 2,5
1	- 0,5	4	- 2,0
0	0	3	- 1,5
		2	- 1,0
		1	- 0,5
		0	0

лежа *участники всей смены*, в соответствии со стартовыми номерами приступают к выполнению «полосы препятствий».

«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления. **ШТРАФ:**

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 190 см, девочки – 180 см – минус 5 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей. **ШТРАФ:**

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 с. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой, затем обегая стойку №1 к заданию №3

ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей. **ШТРАФ:**

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 с. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 с. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, затем обегая стойку №2 к заданию №4

ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперед и 1 кувырок назад. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

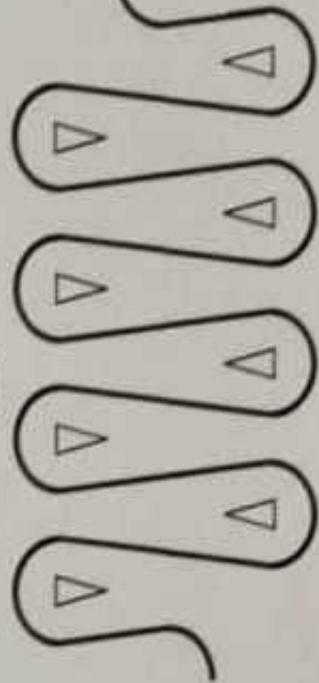
ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

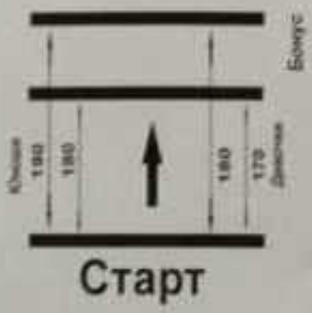
1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

Бег по прямой к финишу.

Задание 2
"Змейка"



Задание 1
"Прелек в длину с места"



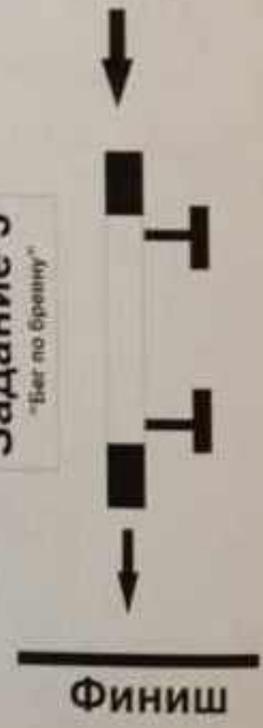
Задание 3
"Метание мяча в цель"



Задание 4
"Акробатика"



Задание 5
"Бег по бревну"



ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий

Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

Практические задания.

Организаторы выбирают 3 вида: обязательный вид и еще 2 по выбору.

«Челночный бег» (обязательный вид)	«Спортивные игры» (баскетбол, футбол)	«Гимнастика»	«Полоса препятствий»
30 баллов	25 баллов	25 баллов	25 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N_i – личный результат участника в конкретном задании;

M – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

Пример для «Челночного бега»: N_i – 21,13с (личный результат участника), M – 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{25,57 \text{ баллов}}$$

Пример для «Спортивных игр»: N_i – 49,33с (личный результат участника), M – 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{22,81 \text{ балл}}$$

Пример для «Полосы препятствий»: N_i – 55,33с (личный результат участника), M – 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K –

25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33= 24,86 \text{ баллов}}$$

Формула $X_i=(K*N_i)/ M$, (для гимнастики)

Пример для «гимнастики»: N_i – 8,88 (личный результат участника),
 M – 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K – 25
(установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79= 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).

Критерии и методика оценивания выполненных олимпиадных заданий
 Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
 Теоретико-методическое задание
 муниципальный этап 2025/2026 учебный год
 7-8 классы

Критерии и методика оценивания

№ задания	Правильный ответ	Количество баллов, критерии оценивания
1	г	Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
2	в	
3	г	
4	а	
5	б	
6	а	
7	а	
8	г	
9	в	
10	г	
11	г	
12	б	
13	г	
14	б, в	Необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
15	в, г	
16	а, б	
17	б, г	
18	а, в	
<i>Максимальная оценка за группу заданий №№ 1-18 – 18,0 баллов</i>		
19	страховка	Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
20	страховкой	
21	протокол	
22	протоколом	
21	выносливость	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
22	выносливостью	
23	марафонец	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
	марафонцем	
<i>Максимальная оценка за группу заданий №№19-22 – 8,0 баллов</i>		
23	1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д, 5-Г	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – в 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
<i>Максимальная оценка – 5,0 балла</i>		

24	Б. Ловля – передачи – ведение – бросок	Правильное решение задания оценивается в 1 балл. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
<i>Максимальная оценка 1,0 балл</i>		
25	1. В. Третьяк 2. В. Фетисов 3. В. Харламов 4. И. Ларионов 5. П. Дацюк	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
<i>Максимальная оценка – 5,0 баллов</i>		
26	А. Гимнастика Б. Футбол В. Баскетбол Г. Волейбол Д. Борьба	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
<i>Максимальная оценка – 5,0 баллов</i>		
27	<i>По горизонтали:</i> 1. Равновесие 2. Штанга 3. Тест 4. Гандикап 5. Круговая 6. Быстрота <i>По вертикали</i> 7. Выносливость	Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответ с орфографической ошибкой – 0 баллов.
<i>Максимальная оценка – 7,0 баллов</i>		
28	$ИМТ = \frac{вес(кг)}{рост^2(м)}$ Индекс Кетле (кг/м ²) = вес (кг) : рост ² (м ²) Например: вес = 51 кг, рост = 1,68 м. Индекс Кетле = 51 : (1,68 x 1,68) = 18	Максимальное количество баллов за ответ – 5. Неправильный ответ – 0 баллов. Полный правильный ответ: написана формула, в расчетах указаны показатели массы и роста (переведены в килограммы и метры соответственно), сделаны верные расчеты, написан ответ и указаны единицы измерения – ответ оценивается в 5 балла. При отсутствии какого-либо одного составляющего ответа (либо формулы, либо расчетов, либо ответа) ответ оценивается в 1 балл. Если допущена арифметическая ошибка, но формула и данные в формуле верные, то участник получает 1 балл. Если неверно указаны или отсутствуют единицы измерения, а все расчеты, записи и ответ верные, то ответ оценивается в 1 балл. Если решение отсутствует (формула, расчеты), но дан ответ, то задание оценивается в 0 баллов.
<i>Максимальная оценка – 5,0 баллов</i>		

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий

Задание	Кол-во баллов
Задания в закрытой форме №№ 1-18	18,0 баллов
Задания в открытой форме №№ 19-22	8,0 баллов
Задания на соответствие № 23	5,0 баллов
Задание процессуального или алгоритмического толка № 24	1,0 балла
Задание в форме, предполагающей перечисление № 25	5,0 баллов
Задание с иллюстрациями № 26	5,0 баллов
Задание-кроссворд № 27	7,0 баллов
Задание-задача № 28	5,0 балла

Максимальная оценка результата участника 7-8 классов в теоретико-методическом испытании определяется арифметической суммой всех баллов, полученных за выполнение заданий, и не должна превышать 54 балла.