

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

7-8 класс

АКРОБАТИКА

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

Руководителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

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

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

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2 секунды.

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 гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1,0,2 или 0,3 балла

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Юноши 7-8 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Из основной стойки наклон в упор стоя и толчком ног упор лежа	- 2,0 балла
2.	Толчком ног упор присев	- 1,0 балл
3.	Два кувырка вперед в упор присев	- 3,0 балла
4.	Перекатом назад стойка на лопатках	- 2,0 балла
5.	Перекат вперед в упор присев, встать в о.с.	- 2,0 балл

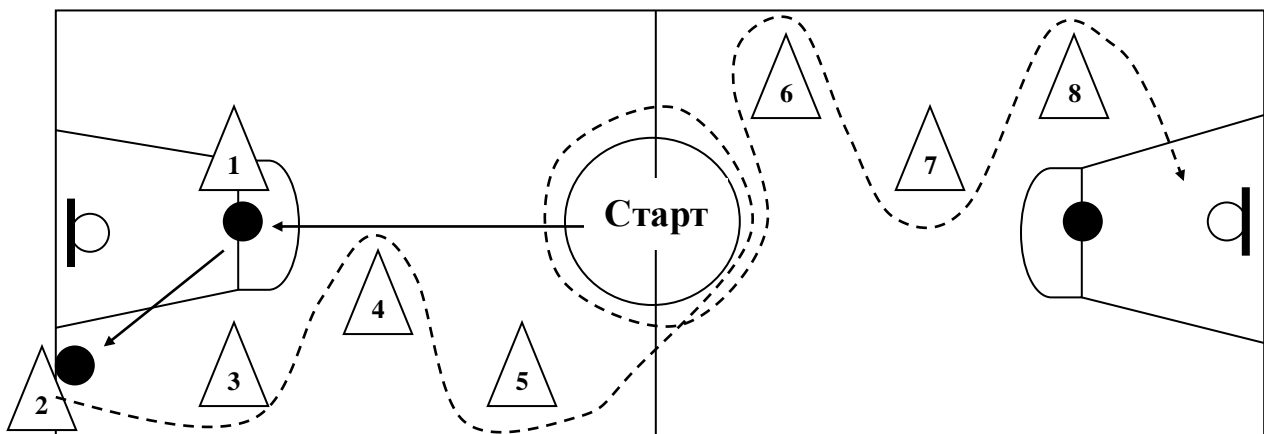
Девушки 7-8 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Из упор присев кувырок вперед	- 2,0 балла
2.	Перекат назад в стойку на лопатках	- 2,0 балла
3.	Перекат вперед в упор присев	- 3,0 балла
4.	Два кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу	- 3,0 балла

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Упражнение по баскетболу юноши-девушки 7-8 классы

Участник находится на середине площадки в центре круга спиной к фишке-ориентиру №1. По сигналу конкурсант движется спиной вперед к фишке-ориентиру №1, выполняет штрафной бросок, затем бежит к фишке-ориентиру №2, участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №3, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №5, далее выполняет обводку центрального круга правой рукой с правой стороны. После обводки правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №8, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира №8 выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Дополнительный один штрафной бросок заявляется до начала комбинации при построении в смене и заносится в протокол соревнований, бросок выполняется сразу после выполнения комбинации.



Условные обозначения

Мяч ●	Ведение мяча - - - - ->
Игрок X	Фишка-ориентир ▲
Передвижение игрока без мяча →	

Оценка исполнения Баскетбол

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита или после дополнительного одного штрафного броска предварительно занесенного в протокол. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает выполнение упражнения или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 3 сек. При попадании дополнительного штрафного броска от времени отнимается 3 сек., при промахе плюс 5 сек. к основному времени. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Восемь фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча.
4. Расстояние между фишками-ориентирами 3,4,5; 6,7,8 по 2 метра фишки №4,7 располагаются на один метр от прямой соединяющей 3-5, 6-8 фишки.

Программа муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (практический тур)

Содержание конкурсных испытаний

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 9-11-х классов.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной Примерной программы по физической культуре. Количество практических испытаний равно 2-м (см. табл. 1)

Таблица 1

Содержание конкурсных испытаний

	Акробатика	Спортивные игры
Юноши	+	+
Девушки	+	+