

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(2020/2021 учебный год)**

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ  
(7-8 классы)**

**РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»**

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатике) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии выполнения всех требований к конкурсному испытанию.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам.

При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек.

Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идет в зачет. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачет, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

№	Ошибки исполнения	сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	-Стоимость элемента
2.	Выполнение элементов с неполной амплитудой, 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 статистического положения, указанного как «держат», 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	-0,1 балла - 0,3 балла -0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	-0,5 балла
8.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	-0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
10.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла

## РАЗДЕЛ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Руководство для проведения испытаний состоит из 1 главного судьи и 2-3 судей.

### 1. Спортивная форма

1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

### 2. Порядок выступления

2.1. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя класс. После вызова у участника есть 20 сек., чтобы начать выполнение упражнения.

2.2. 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.

2.3. Все участники одной смены должны находиться в спортивном зале, специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.4. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

### 3. Повторное выступление

3.1. 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.

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

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

### 4. Разминка

Разминка участников проводится до подключения к конференции

### 5. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### Методические указания к выполнению задания

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно по схеме на безопасном расстоянии от стены.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш» или свистку перед выполнением первого задания. Судья – статист вслух считает количество выполненных раз в каждом упражнении.

2. Остановка секундомера осуществляется в момент когда участник заканчивает последнее упражнение и поднимет руку. 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.

### ЮНОШИ 7-8 класс

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания «штрафное время»
1	Прыжки через скакалку (50 раз)	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит в зону для прыжков через скакалку (квадрат 1,5* 1,5 м) берет скакалку и начинает выполнять прыжок на двух ногах. Скакалку вращать сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, участник перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает совершать прыжки до определенного количества. Затем оставляет скакалку в зоне для прыжков внутри квадрата.	Скакалка, зона для прыжков 1,5*1,5 м. Зона для прыжков расположена на расстоянии 2 м от линии старта.	- выход за линии зоны прыжка во время выполнения упражнения + 5 сек.; - за каждый пропущенный прыжок + 5 сек.; - после выполнения упражнения скакалка находится за пределы зоны прыжка + 5сек.; - за невыполнение задания + 180 сек.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (20 раз)	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике (мате). Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей (статист)	Гимнастический коврик (мат), расположен параллельно на расстоянии 1,5 м. от линии для	- подъем туловища выполнен неправильно (нет касания локтями коленей) + 5 сек.; <b>Ошибки:</b> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата;

		к полу (судья считает количество выполнения упражнения!). Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (либо коленей) и обратно возвращается в исходное положение. Требование выполнения по нормативам ВФСК ГТО.	прыжков на скакалках.	3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза. – за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.
3	Берпи с прыжком в длину на 120 см (8 раз)	Исходное положение – основная стойка: 1 - упор присев; 2 – прыжком упор лежа; 3 – прыжком упор присев; 4 – встать, прыжок в длину за ограничительную линию; 5 - прыжок на месте на 180 градусов, начинаем заново и т.д. Ошибки: - заступил за линию прыжка; - не допрыгнул за линию прыжка.	На расстоянии 120 см параллельно расположены 2 линии (длина линии 1 м)	– упражнение выполнено неправильно + 5 сек.; – заступил за линию прыжка, не допрыгнул до линии отталкивания + 5 сек.; – за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.

### ДЕВУШКИ 7-8 класс

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания «штрафное время»
1	Прыжки через скакалку (30 раз)	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит в зону для прыжков через скакалку (квадрат 1,5* 1,5 м) берет скакалку и начинает выполнять прыжок на двух ногах. Скакалку вращать сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, участник перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает совершать прыжки до определенного количества. Затем оставляет скакалку в зоне для прыжков внутри квадрата.	Скакалка, зона для прыжков 1,5*1,5 м. Зона для прыжков расположена на расстоянии 2 м от линии старта.	– выход за линии зоны прыжка во время выполнения упражнения + 5 сек.; – за каждый пропущенный прыжок + 5 сек.; – после выполнения упражнения скакалка находится за пределы зоны прыжка + 5сек.; – за невыполнение задания + 180 сек.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике (мате). Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки	Гимнастический коврик (мат), расположен параллельно на расстоянии 1,5	– подъем туловища выполнен неправильно (нет касания локтями коленей) + 5 сек.; <b>Ошибки:</b>

	(15 раз)	<p>касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей (статист) к полу (судья считает количество выполнения упражнения!).</p> <p>Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (либо коленей) и обратно возвращается в исходное положение.</p> <p>Требование выполнения по нормативам ВФСК ГТО.</p>	<p>м. от линии для прыжков на скакалках.</p>	<p>1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);</p> <p>2) отсутствие касания лопатками мата;</p> <p>3) пальцы разомкнуты «из замка»;</p> <p>4) смещение таза.</p> <p>– за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.;</p> <p>– за невыполнение задания + 180 сек.</p>
3	<p>Берпи с прыжком в длину на 100 см (6 раз)</p>	<p>Исходное положение – основная стойка:</p> <p>1 - упор присев;</p> <p>2 – прыжком упор лежа;</p> <p>3 – прыжком упор присев;</p> <p>4 – встать, прыжок в длину за ограничительную линию;</p> <p>5 - прыжок на месте на 180 градусов, начинаем заново и т.д.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступил за линию прыжка;</li> <li>- не допрыгнул за линию прыжка.</li> </ul>	<p>На расстоянии 100 см параллельно расположены 2 линии (длина линии 1 м)</p>	<p>– упражнение выполнено неправильно + 5 сек.;</p> <p>– заступил за линию прыжка, не допрыгнул до линии отталкивания + 5 сек.;</p> <p>– за каждое не выполненное упражнение + 5 сек.;</p> <p>– за невыполнение задания + 180 сек.</p>