

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ 7-8 класс

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 5 секунд**.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

1.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

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

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – 0,1 балла,

средними - 0,3 балла,

грубыми - 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K \cdot N_i / M$$

где X_i - «зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i - результат i участника в конкретном задании;

M - максимально возможный результат (20 баллов).

Например: участник набрал 12,80 баллов из 20 тах возможных баллов

Следовательно зачётный балл равен $X = 40 \cdot 12,80 / 20 = 26,60$ (вносится в таблицу Excel)

ЮНОШИ

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать)	0,5
2	Приставляя ногу, упор присев, кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), и кувырок вперед, встать руки вверх	0,5+0,5+ 1,0+0,5
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно в стойку ноги врозь и приставляя ногу, поворот на 90° к направлению движения	1,0+1,0
4	Встать руки вверх, силой согнувшись, стойка на голове и руках, (держать), упор присев – встать руки в стороны	1,0
5	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
6	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
7	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0

ДЕВУШКИ

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Упор присев (обозначить), кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5+0,5
2	Кувырок вперед прыжком, встать	1,0
3	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
4	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать), приставить ногу правую (левую) в о.с.	0,5
5	Прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5+1,0
6	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» (держать)	0,5
7	Лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
8	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить), кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	0,5+0,5
9	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0+ 1,0

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (Баскетбол + челночный бег)

Девушки и юноши

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу. По сигналу судьи участник берет мяч, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит её с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойку №3. Продолжает ведение мяча и кратчайшим путем стремится к стойке №4, обводит её с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №5, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойку №6. Продолжает ведение мяча кратчайшим путем к центральному кругу и выполняет ведение мяча по кругу правой (дальней) рукой. Затем продолжает ведение мяча и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска, участник подбирает мяч и продолжает ведение мяча к стойке №7, обводит её с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №8. Обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойку №9, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска участник передвигается к линии (старта) челночного бега и без остановки выполняет челночный бег 3x10м, пересекая линии коридора ногой. Конкурсное испытание считается законченным в момент пробегания участника линии финиша второй раз.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с + штрафы за нарушения.

Нарушения:

- обводка фишек ближней к ним рукой;
- задевание фишек;
- пробежки, проносы, двойные ведения;
- отсутствие переводов с руки на руку и обводка одной рукой всех фишек;
- заступ на линию баскетбольного круга;
- бросок с одного шага при выполнении броска, используя двушажную технику;
- бросок по кольцу не той рукой;
- промах при выполнении броска;
- в челночном беге – отсутствие пересечения линий ногой.

Формула для подведения итогов по практическому заданию – КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

$$X_i = K * M / N_i$$

где X_i - «зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i - результат i участника в конкретном задании;

M - ЛУЧШИЙ результат в конкретном задании.

Например: личный результат участника 53,7 сек.

Лучший результат из показанных в испытании 44,1 сек.

Следовательно зачётный балл равен $X = 40 * 44,1 / 53,7 = 32,85$ (вносится в таблицу Excel)

Условные обозначения



Мяч для игры в баскетбол



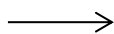
Стойки



Баскетбольные кольца



Ведение мяча



Передвижение без мяча

