

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ 9-11 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)

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – упор присев, обозначить - кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**) - кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) – встать, шагом одной вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) и шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны (**0,5 балла**);

2 – шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**) – приставить ногу правую (левую) в о.с.;

3 – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**1,0 балл**);

4 - сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать (**1,0 балл**) – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад согнувшись в упор присев (**0,5 балла**) - кувырок назад (**0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 180°;

5 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 балл**), приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед (**1,0 балл + 0,5 балла**);

2 – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) - сгибая ноги, упор присев;

3 – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**0,5 балла**) - сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад в упор стоя согнувшись (**0,5 балла**) – кувырок назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку (**1,0 балл**);

4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») приставить правую (левую) в о.с. (**0,5 балла**);

5 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 балл**) – приставить ногу с поворотом направо (налево) в упор присев - кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (Баскетбол + челночный бег)

Девушки и юноши

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, 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 стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того, как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит её с правой стороны правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит её с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит её с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того, как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его 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 3х10м, 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 ногой за линию при выполнении штрафного броска;
- 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



Ведение мяча



Стойки



Перемещение без мяча



Баскетбольное кольцо



Полет мяча, передвижение без мяча

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»

