

Практические задания муниципального этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре 7-8 классы

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний: гимнастика, спортивные игры (футбол); третье испытание – из вариативной части региона испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных выбранному виду спорта, по которому проводится испытание.

Регламент испытания по гимнастике

1. Общие требования

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Участники

2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

2.4. Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

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

3.3. В каждой смене участники выполняют акробатические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова участнику дается 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытания.

3.6. Если акробатическое упражнение выполняется девушками более 1 минуты 15 секунд, а юношами более 1 минуты 30 секунд — оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

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

3.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

3.9. 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.

3.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балла.

3.11. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.12. Фото и видеосъемка запрещены (разрешены только с согласия председателя олимпиады по физической культуре).

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

3.14. За нарушения, указанные в п.п. 3.11 — 3.13 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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: неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

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

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судейская бригада

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и бригады судей, оценивающей исполнение упражнений. Бригаду возглавляет арбитр.

7. Окончательная оценка

Максимальная оценка 10,0 баллов.

8. Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Маты гимнастические поролоновые 1х2х0,1м, гимнастические скамейки, 2 секундомера.

9. Программа испытаний

Девушки 7-8 классы

| № п\п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|---|------------------|
| 1 | И.П.- О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать. | 1,0 балл |
| 2 | Шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев | 1,0 балл |
| 3 | Перекатом назад в стойку на лопатках, держать. | 0,5 балла |
| 4 | Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать. | 0,5 балла |
| 5 | Кувырок назад в упор-присев, встать в стойку руки вверх. | 0,5 балла |
| 6 | Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держать – поворот кругом в упор присев | 1,0 + 0,5 баллов |
| 7 | Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180° | 0,5 + 1,0 |
| 8 | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°) | 0,5 балла |
| 9 | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед | 0,5 балла |
| 10 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь | 1 балл |
| 11 | Приставляя ногу повернуться в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь | 1,0 + 0,5 баллов |
| | Итого: | 10 баллов |

Юноши 7-8 классы

| № п\п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|--|-----------------|
| 1 | И.П. – О.С. Наклон прогнувшись, обозначить, стойка на голове и руках, держать | 1,0 балл |
| 2 | Опуститься силой в упор лежа – упор присев | 0,5 баллов |
| 3 | Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать | 0,5 + 0,5 балла |
| 4 | Перекаат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, держать | 1,0 балл |
| 5 | Сед с наклоном вперед, обозначить – кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх | 1,0 балл |

| | | |
|----|---|---------------------|
| 6 | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать, приставить ногу | 1,0 балл |
| 7 | Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°) | 0,5 баллов |
| 8 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения | 1,0 балл |
| 9 | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь | 1,0 + 0,5 баллов |
| 10 | Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 ° | 0,5 + 1,0 баллов |
| | Итого: | 10 баллов |