

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ 9-11 классы

Баскетбол

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара. *Штрафное время начисляется за следующие ошибки:*

- непопадание мяча в кольцо - плюс 10 с;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой - плюс 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с.
- необбегание стоек - плюс по 10 с за каждую.
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с.
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с;
- невыполнение ведения между одной из стоек - плюс 20 с.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

Полоса препятствий

Оценка качества выполнения практического задания по **прикладной физической подготовке (полоса препятствий)** складывается из показавшего времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из пяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых, двигательно-координационных и силовых способностей.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. К результатам участников, не уложившихся в норматив, прибавляется 10 секунд.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: 7-8 классы юноши - 185 см, девушки - 175 см; 9-11 классы юноши – 210 см; девушки – 190 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 4х9м»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. Для правойшей (по умолчанию) – касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Для левойшей – касание линии осуществляется только левой рукой, разворот происходит через правое плечо. Участник-левша заранее предупреждает судей. Секундомер включается при пересечении финишной линии четвертого 9-метрового отрезка корпусом участника, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.

ЗАДАНИЕ: из положения высокого старта, пробежать последовательно четыре 9-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой, пробежав четвертый отрезок, заканчивает задание.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания.

Участник должен выполнить установленное количество прыжков за 1 минуту (7-8 класс – юноши 110, девушки 120 прыжков; 9-11 класс – юноши 120, девушки 130 прыжков). К результатам участников, не уложившихся в норматив, прибавляется 10 секунд.

После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки, вращая скакалку вперёд в течение 1 минуты.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ЗАДАНИЕ 4. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет максимально установленное количество циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. (Для мальчиков 7-8 классов - 19 раз; для девочек – 16. Для мальчиков 9-11 классов – 24 раза; для девочек – 19.). Если участник не может выполнить установленный норматив, к его результату добавляется 10 секунд.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа.

ЗАДАНИЕ 5. «Подъем туловища из положения лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат, Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участники должны выполнить не менее установленного количества подъемов (7-8 класс юноши – 30; девушки – 35 раз; 9-11 класс юноши – 40; девушки – 35 раз). Если участники не укладываются в установленный норматив, то к его результату добавляется 10 секунд.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: количество правильно выполненных подъемов туловища.

Время выполнения «Полосы препятствий» засекается с момента отталкивания для прыжка в длину с места, секундомер выключается после минуты выполнения подъема туловища из положения лежа.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Схема полосы препятствий

