

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ 7-8 классы

### *Методика оценки качества выполнения практических заданий*

#### Спортивные игры

##### **Баскетбол**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- 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.

##### **Футбол.**

Результатом выполнения упражнения считается количество попаданий в ворота и затраченное время на выполнение всего упражнения. За каждое непопадание в левые и правые ворота к показанному времени добавляется 3 сек., а в средние ворота – 5 сек. Выполнение ведения не той ногой - плюс 5 с.

За не обегание стойки штраф 10 сек.

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 двигательно-координационных способностей

### **ЗАДАНИЕ 3. «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;
- разновременное 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 4. «Прыжки через скакалку»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** квадрат 1,5 x 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 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.