

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8 КЛАССЫ

Регламент испытания

1. 6.Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

2. Участники.

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления.

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям команд не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения. За указанные нарушения, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого 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:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены. 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка.

1.Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи.

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование.

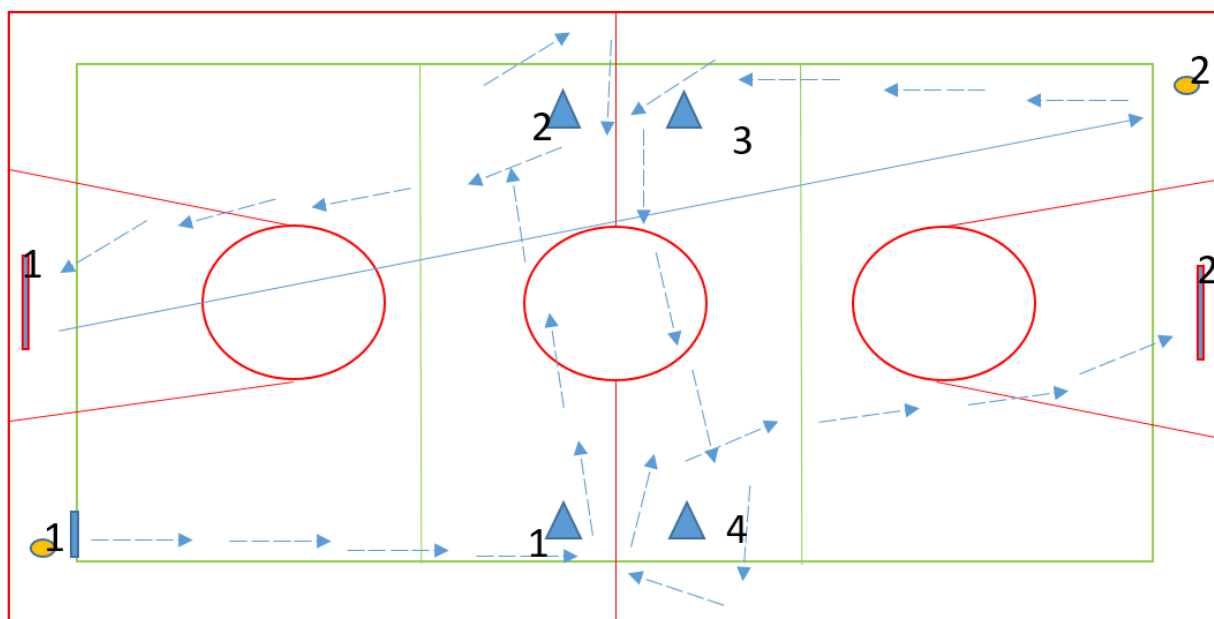
Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Фишки-ориентиры, не менее трех баскетбольных мячей.

Программа испытания

По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение мяча правой рукой к фишке №1 и обводит ее справа. Далее ведет мяч левой рукой к фишке №2 и обводит ее слева, после чего с ведением перемещается к щиту №1 и выполняет один бросок в кольцо в движении. Затем бежит к мячу №2, берет его и с ведением правой рукой перемещается к фишке №3 и обводит ее справа. Далее ведет мяч левой рукой к фишке №4 и обводит ее слева, после чего с ведением перемещается к щиту №2 и выполняет бросок в кольцо в движении.



Оценка выполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

1. За непопадание в кольцо участник наказывается штрафом 5 сек.
2. В случае непопадания мячом в кольцо № 2, участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник, уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10сек. за каждый не выполненный бросок.
3. За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, выход за пределы площадки, касание фишки - ориентира) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1 секунде.

Победителем признается тот участник, который покажет **наименьшее время выполнения упражнения.**

Расстояние между конусами: - №1 и №4 – 3м;

- №2 и №3 – 3м

Расстояние от боковой линии до конуса - 2м.

Гимнастика

Юноши и девушки 7 - 8 классы

У юношей и девушек испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально выполненным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки – **10,0** баллов.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания

1. Участники.

1.1. Девушки могут быть одеты футболки с «лосинами». Юноши могут быть одеты в футболки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.4. Использование украшений не допустимо.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с игровой оценки участника.

2. Порядок выступлений.

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

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

2.3. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

2.5. 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 выступлений служит поднятая вверх правая рука.

2.6. Не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения. За нарушение, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление.

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: повреждение гимнастического оборудования, произошедшее в процессе выступления; неполадки в работе

общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка.

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта **40** секунд на одного человека.

5. Судейская бригада.

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и судейской бригады, оценивающей испытание упражнения. Бригаду возглавляет арбитр.

6. Оценка исполнения.

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

6.2. Ошибка исполнения могут быть: мелкими **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

6.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником при выполнении обязательных элементов и соединений.

7. Окончательная оценка.

7.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой и суммой из средней сбавки за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

7.2. Максимальная окончательная оценка составляет **10,0** баллов.

8. Оборудование.

8.1. 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 **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Девушки 7-8 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость в баллах
	И.п. – основная стойка	
1.	Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой)- (держать)	1,0
2.	Выпрямляясь- выпад правой (левой) вперёд и кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот кругом	0,5
3.	Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180° – кувырок вперёд в упор присев	1,0 + 0,5 + 0,5
4.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук - (держать)	1,0
5.	Перекатом вперед положение лежа на спине руки вверх, согнуть руки и ноги, «мост»- (держать), поворот налево (направо) кругом в упор присев	1,0 + 1,0
6.	Кувырок назад в упор присев- (обозначить)- встать руки вверх	1,0
7.	Один шаг- махом одной и толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
8.	Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0
	Всего	10,0

Юноши 7- 8 классы

№ П/п	Элементы и соединения	Стоимость в баллах
	И.п. – основная стойка	
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°)	1,0
2.	Наклон вперёд прогнувшись –стойка на голове и руках (держать)	1,5
3.	Опуститься в упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестноповорот кругом	1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0
5.	Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперёд прыжком в упор присев	1,0+1,0
6.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук-перекат вперед в упор присев - прыжок вверх ноги врозь	1,0+0,5+0,5
7.	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
8.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
	Всего:	10,0

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018-2019 УЧ.ГОД
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
7-8 КЛАССЫ ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ**

Выполнение испытания осуществляется согласно распределению по забегам, отдельно среди мальчиков/ юношей и девочек/девушек.

Старт забегов производится по сигналу (команде) судьи.

Методические указания к проведению испытания

1. Линии старта и финиша должны быть чётко обозначены, их ширина должна составлять не менее 5 см.
2. Перед проведением испытания дорожки стадиона должны быть очищены от посторонних предметов.
3. На дорожках стадиона во время проведения испытания не должно быть зрителей и других лиц, которые могут помешать проведению испытания.
4. Для проведения испытания участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
5. Все участники одного забега должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
6. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команды («На старт!» и «Марш!»/свисток») и вместе со вторым судьёй фиксирует время преодоления дистанции. Третий судья располагается в зоне прохождения испытания и оценивает качество его выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (помощник) следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

Методика оценки результатов

1. Результатом выполнения испытаний является время (в минутах и секундах, с точностью до десятых долей секунды). Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.

Инвентарь и оборудование

Школьный стадион с беговыми дорожками со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания. Вокруг внешних беговых дорожек должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов и зрителей.

Секундомер-2шт;

Свисток-1шт;

Флажок-1шт.

Технология оценки качества выполнения испытания по легкой атлетике

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание по лёгкой атлетике – 40.

Таблица 1. 7–8 классы (мальчики и девочки)

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания: бег на дистанцию 1000 м.	В забеге должно быть не более десяти участников. Оборудование и инвентарь Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера. Методические указания Определяется время пробегания дистанции.	В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов. Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ГИМНАСТИКА

Программа испытаний

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

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

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 стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений 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 составит **20,0** баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **4,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

ПРОГРАММА ДЕВУШКИ

И.п. - основная стойка.

1. - Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (1,0 балл)

Усложнения:

-фронтальное равновесие без захвата (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать (2,5 балла).

2. - шагом вперед кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упор присев (1,0 балла);

3. - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл)

4. - перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать (1,0 балла);

5. - кувырок назад (1,0 балла) - кувырок назад в упор присев (1,0 балла) - встать в стойку руки вверх;

Усложнения:

- кувырок назад в стойку на руках(обозначить)(2,0балл)-опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;

6. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед прыжком (1,0 балла) - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Усложнение:

- переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - махом одной, толчком другой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балла);

-переворот в сторону с опорой на одну руку (2,0 балла) - переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);

ПРОГРАММА ЮНОШИ

И.п. - основная стойка.

1. - Шагом вперёд равновесие направо (левой), руки в стороны, держать (1,0 балл);

Усложнение:

- *фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча) (2,0 балла);*

2. - приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх - кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) - прыжок ноги врозь (0,5 балла);

3. - кувырок вперёд прыжком (1,0 балла) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл) - выпад вперёд правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;

Усложнение:

- *прыжок вверх с поворотом на 540° (2,0 балла) - выпад вперёд правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;*

4. - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон прогнувшись, обозначить (0,5 балла);

5. - силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать - опуститься силой в упор лёжа - толчком ног перейти в упор присев (1,5 балл)

Усложнение:

- *силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать - согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить - кувырок вперёд в упор присев скрестно (2,0 балла);*

6. - поворот направо (налево) спиной к направлению движения - кувырок назад (1,0 балла) - кувырок назад согнувшись - выпрямляясь, стойка руки вверх;

Усложнение:

- *кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) - опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;*

- *кувырок назад в стойку на руках через прямые руки, обозначить (1,0 балла) - опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;*

7. - два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 + 1,0 балл);

Усложнение:

- *переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (2,0 балла);*

8. - шаг вперёд и приставляя ногу кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° (1,0 балла).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа испытаний

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки: 1000 м.

Юноши: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши

Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке №1 без мяча. По сигналу судьи участник двигается к фишке №1, оббегает ее с левой стороны, затем двигается к фишке №2, оббегает ее с правой стороны, 11 после этого оббегает фишку №3 с левой стороны. Оббежав фишку №3, участник двигается к мячу №1 и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №1 и №2. Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение к фишке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку №5 с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку №6 с правой стороны дальней рукой от фишки. Далее участник двигается с ведением к центральному кругу и обводит его по часовой стрелке дальней рукой от круга. После того, как участник обвел центральный круг, он двигается к фишке №7, обводит ее с правой стороны, выполняя ведение правой рукой, далее двигается к фишке №8, обводит ее с левой стороны, выполняя ведение левой рукой, затем обводит фишку №9 с правой стороны правой рукой, ведет мяч ко второму щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику. После броска участник направляется к мячу №4 и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №4 и №5. Выполнив штрафные броски, участник ускоряется к мячу №6, расположенному в центральном круге, берет его и выполняя ведение двигается в направлении первого щита к линии штрафного броска, от линии штрафного броска, выполняет передачу в шит, ловит отскок и выполняет бросок мяча в кольцо любым способом.

В случае непопадания в корзину мячами №3 и №6 участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом. Остановка секундомера осуществляется после выполнения точного броска в момент касания мяча №6 площадки или после выполнения дополнительного броска. (Расстояние между фишками по 1,5 метра).

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0.01 с.

Оценка испытаний:

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

Штрафное время:

- непопадания мяча в кольцо(при условии, что участник использовал все дополнительные попытки, предусмотренные правилами)- плюс 20с;
- невыполнение дополнительного броска(в случае непопадания)-плюс 20с;
- обводка фишки и центрального круга не той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой – плюс 10с;
- выполнение броска в кольцо мячом №3 неуказанным способом(двушажная техника)-10с;
- нарушение правил в технике ведения мяча(пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров)-1с;
- выполнение ведения не той рукой(оговаривается правилами выполнения испытания), перемещение неуказанным способом- плюс 5с.

