



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей –
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 2 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по проверке и оценке решений
II (муниципального) этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2023/2024 учебном году

Часть 2. Практические испытания

**Киров
2023**

Печатается по решению региональной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2023/2024 учебном году. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2023, – 16 с.

Составители:

Т. П. Рякина, методист кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

О.В. Анфилатова, к.пед.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Вятский государственный университет»;

Е.В. Перешеина, старший тренер муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» города Кирова

Е.В. Чащина, руководитель учебно-спортивного комплекса Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Вятский государственный университет».

А.А. Репин, учитель физической культуры КОГБОУСШ пгт Оричи.

М.В.Куликова, учитель физической культуры МКОУ СОШ №5 г.Кирово-Чепецк;

А.И. Чиркова, учитель физической культуры МБОУ Гимназия №2 г. Кирово-Чепецк;

Е.О. Тругубенко, учитель физической культуры МКОУ СОШ №6 г. Кирово-Чепецк;

Р.С. Шапов, учитель физической культуры МБОУ «СОШ с УИОП №58» г. Киров.

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, к.пед.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Вятский государственный университет»;

Подписано в печать 27.09.2023

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 0,92

Тираж 450 экз.

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО
НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Продолжительность выполнения теоретико-методического задания не должна превышать 45 минут.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Из них: **25 баллов** – за теоретико-методическое задание; **практическое испытание: по акробатике- 25 баллов, спортивным играм – 25 баллов, за лёгкую атлетику – 25 баллов.**

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

Образец протокола практического испытания

№	Ф.И. О ребенка	Ф.и.о.	результат теория	Теория. Баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по спортивным играм	Баллы по баскетболу	Результат легкая атлетика	Баллы	Итого баллов	Победители, призёры
25	Иванов Иван Иванович	Иванов Иван		25		25	лучший	25	лучший	25	100	
...												

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов, юношей и девушек 9–11 классов.

Для выполнения упражнения участника предоставляется только одна попытка.

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 его стоимость, указанную в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «держат» - 2 секунды.

Продолжительность - выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

1. Форма участников

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

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать **5** см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 30 секунд**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.7. 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.

2.8. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.9. За нарушение п. 2.8. участник может быть наказан снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранён 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: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3. Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

4. Судьи

4.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

4.2. Жюри состоит из двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

5.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать (**10,0 баллов – девочки и мальчики 7-8 класс; 10.0 девушки и юноши 9-11класс**).

5.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

5.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

5.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

5.5. 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.

6. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

6.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

6.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

6.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или

соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна

20,00 баллам- 7-8 класс девочки и мальчики;

20,00 балла девушки и юноши 9-11 класс.

Упражнение 7-8 класс девочки.

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Шаг вперед-равновесие на левой (правой), руки в стороны-держать	1,0
2.	Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить- два кувырка вперед	1,5
3.	Перекат назад в стойку на лопатках с опорой на руки- держать	0,5
4.	Перекат вперед в группировке- сед углом, руки в стороны - держать	1,0
5.	Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны (обозначить)- лежа на животе согнув руки- упор лёжа на бёдрах и, толчком двумя, упор присев-встать	1,0
6.	Шаг правой (левой) вперед, левую(правую) в сторону на носок, руки в стороны фронтальное равновесие- держать (фронтальное равновесие с захватом за пятку)	1,0
7.	Шагом левой (правой) кувырок вперед встать	0,5
8.	Шагом вперед, одноименный поворот на правой (левой) на 360 градусов, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	1,0
9.	Шагом левой (правой), прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 градусов)	0,5
10.	Шаг левой (правой) махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
11.	Приставляя левую (правую) прыжок с поворотом на 360 градусов –о.с.	0,5
	Максимальная оценка	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов	20баллов

Упражнение 7-8 класс мальчики.

	Элементы и соединения	стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Шаг правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны- наклон вперед прогнувшись-кувырок вперед в стойку на лопатках с опорой прямыми руками о пол-держать	1,0
2.	Перекат вперёд в упор присев-встать, шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны держать	1,0
3.	Шаг одной переворот в сторону (колесо) и переворот в сторону с поворотом направо (налево) в сторону движения	1,5
4.	Шаг правой (левой) вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить)	1,0

5.	Опускание с перекатом через грудь в упор лёжа на бедрах	1,0
6.	Сед на пятках с наклоном вперед и стойка на голове и руках силой-держать	1,0
7.	Опускание силой в упор лёжа и поворот направо кругом в лёжа сзади	1,0
8.	Сед с наклоном вперед и кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0
9.	Выпрямиться в стойку, руки в стороны кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	1,0
10.	Прыжок вверх ноги врозь, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов – о.с.	1,0
	Максимальная оценка	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов	20баллов

Упражнение 9-11 класс девочки.

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п.- основная стойка боком по направлению движения	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую)руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону-книзу-боковая волна со сменой положения рук	0,5
2.	Присед на левой (правой), правую(левую) в сторону на носок, руки в стороны-перекат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны	0,5
3.	Опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев-встать, фронтальное равновесие с захватом, держать, приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку.	0,5
4.	Шагом вперед одноименный поворот на 360 градусов, свободная нога прижата носком к колену опорной	0,5
5.	Шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	0,5
6.	Приставляя правую (левую) в полуприсед с наклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком	1,0
7.	Встать прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх-наклон назад, мост, держать	1,0
8.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать- перекат вперед в сед углом, руки в стороны, держать	0,5
9.	Опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить- два кувырка назад согнувшись слитно в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	2,0
10.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперед	1,5
11.	Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») - слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить- махом одной, толчком другой, кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1,5
	Максимальная оценка	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 баллов	20баллов

Упражнение 9-11 класс юноши.

	Содержание	Стоимость
	И. п. – основная стойка.	
1	Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить	1,0
2	Опуститься в стойку на правое (левое) колено-встать, приставить правую(левую) в основную стойку-мах правой (левой) вперёд,	1,0
3.	Дугами вперед, руки вверх-два переворота в сторону(слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
4.	Одноименный поворот на одной ноге на 360 градусов, другая назад-книзу в стойку ноги врозь	1,0
5.	Встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, боковое равновесие, держать	1,0
6.	Приставить левую (правую) с поворотом направо(налево), упор присев-силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать, сгибая ноги упор присев	0,5
7.	Кувырок назад-кувырок назад в стойку на руках, обозначить-сгибаясь, опуститься в упор согнувшись	1,5
8.	Выпрямляясь, прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны- кувырок вперед в сед согнув ноги-сед углом, руки в стороны, держать- опускаая и разводя ноги, наклон вперед, держать	1,0
9.	Соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук , держать- перекатом вперед, встать в стойку, руки в стороны	0,5
10	Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) вперед	0,5
11.	2-3шага разбега, приставить правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1,0
	Максимальная оценка	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= 20 балла	20 балла

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- 0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчета не более **20 секунд** на одного человека.

Протест

Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается

Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ,
ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или манеже):

Девушки 7–8-х классов – 500 м, 9–11-х классов – 500 м.

Юноши 7–8-х классов – 1000 м, 9–11-х классов – 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ).
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х
КЛАССОВ)**

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол» и «Волейбол»

Конкурсное задание по баскетболу и волейболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по баскетболу и волейболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, 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 отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

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, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) 7-8 КЛАСС (Девушки и юноши)

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполняет штрафной бросок мячом №6 участник финиширует, пересекая линию, расположенную за фишкой №1.

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

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) 9-11 КЛАСС (Девушки и юноши)

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от

стойки. Оббежав стойку №3, участник движется к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник движется к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник движется к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник, оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует, пересекая линию, расположенную за фишкой №1.

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

Баскетбол:

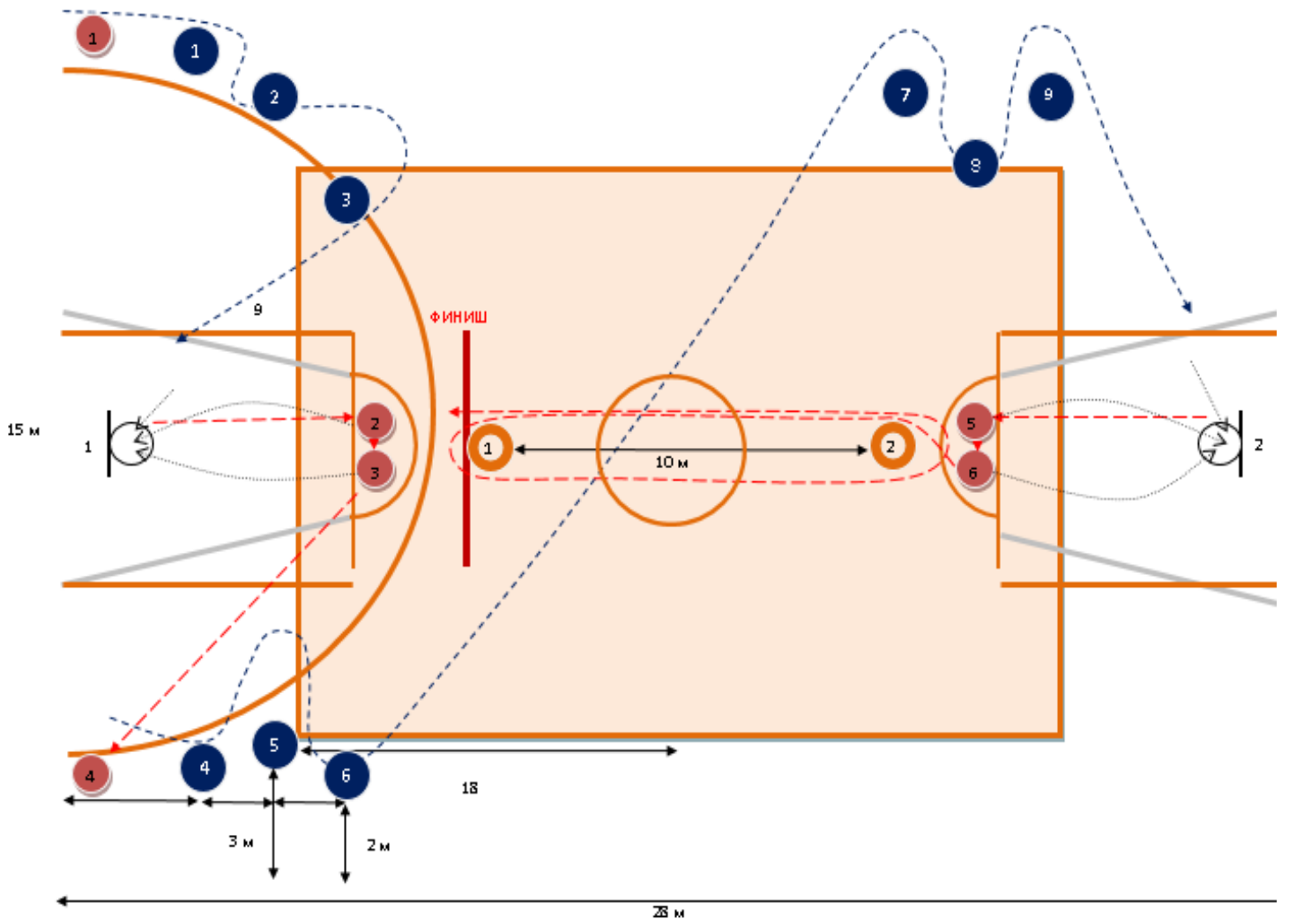
- Ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунда
- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается;
- За невыполнение любого броска (+) 20 секунд.
- Заступ за линию (+10) секунд.

Юноши выполняют комбинацию мячом № 7

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оборудование:

Мячи для баскетбола - 6 шт.,
фишки (стойки)- 13 шт.,



Результат по АКРОБАТИКЕ подсчитывается по формуле № 1

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Например:

Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

Результат участника (Иванова И.И.) – 22.0 баллов;

максимально возможный результат в конкретном задании (25)

Результат участника олимпиады в акробатике составил:

$X = 25 \times 22 : 25 = 22,00$ баллов

Результат испытаний по спортивным играм подсчитывается по формуле № 2

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

Например:

K - Максимальное количество баллов конкретного задания (30)

N - Результат участника (Иванова И.И.) – 0.45сек

M - максимально лучший результат в задании по баскетболу (0.35)

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

Подставляем в формулу $X = 30 \times 35 : 45 = 19.44$ балла.

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Результат испытаний по легкой атлетике, подсчитывается по формуле № 2

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

Например

K - Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

N - Результат участника (Иванова И.) – 199,37сек

M - максимально лучший результат в лёгкой атлетике (187, 95сек)

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

Подставляем в формулу $X = 25 \times 187,95 : 199,37 = 23,56$ балла.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов.**