**Практическая часть школьной Олимпиады**

**по физической культуре 7 – 8**

 Практический тур школьной олимпиады состоит из следующих упражнений:

Баскетбол

Прыжок в длину с места

Челночный бег 4 х 9 м.

Гимнастика.

ЗАДАНИЕ 1

**Спортивные игры**

Баскетбол

Юноши и девушки

Регламент испытания

Руководство испытаниями

1.1 Руководство для проведения испытаний состоит из:

-главного судьи по баскетболу

-судья

Участники

Участники должны быть в спортивной форме

Использование украшений не допускается

При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+10 секунд) или не допущен к испытаниям

Порядок выступления

1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.

2. Прежде чем участник начнет выступление, должны быть четко объявлены фамилия имя ученика. После вызова у участника есть20секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Повторное выступление

1.Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами:

поломка оборудования,

неполадка в работе общего оборудования.

2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

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

Разминка

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

Судьи.

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

Программа испытаний

Конкурсное испытание включает в себя броски мяча с места, ускорения, броски в движении после 2 шагов, ведение мяча с изменением направления.

Девочки и мальчики 7 – 8 класс

Участник находится в центре площадки лицом к фишке – ориентиру №1. По сигналу участник бежит к линии (фишка – ориентир №1), берет мяч и выполняет штрафной бросок. Подбирает мяч и ведет правой рукой к фишке-ориентиру №2, левой рукой к фишке-ориентиру №3, правой к фишке-ориентиру №4, обводит ее и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из - под щита. За каждый неточный бросок добавляется по 5 секунд. За каждое нарушение в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишки – ориентира) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 сек. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются5 штрафных бросков. За необбегание фишки – ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

9. Оборудование

1. 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, баскетбольные мячи.

Расстояние между фишками – ориентирами по 3 метра.

Рис. 1 баскетбол 7- 8 классы

111

3

2 4

Условные обозначения:

Мяч

Передвижение без мяча.

Ведение мяча

Бросок в щит

Фишка - ориентир

Место старта

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. ЗАДАНИЕ: выполнить 3 прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Результат определяется по лучшему прыжку.

Учащийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит их впереди, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

ЗАДАНИЕ 3.  «Челночный бег 4х9 м.»

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 метров (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10 см. Ученик располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» учащийся бежит к брускам, находящихся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать брусок через линию запрещается! Время фиксируется с точностью до 0.1 сек в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно вначале от одной линии, затем от другой.

Задание 4 «Гимнастика»

**Девочки**

И. п. - основная стойка.

1. - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);
2. - не приставляя ногу, кувырок вперд в упор присев (0,5 балла) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекатом вперд прыжок с поворотом на 180°

(0,5 балла);

1. - шагом вперд одноимнный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперд (0,5 балла) - шагом вперд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) - шагом вперд кувырок в сед в группировке;
2. - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;
3. - кувырок вперд прыжком (0,5 балла) - прыжок ноги врозь (0,5 балла) - кувырок вперд - прыжок с поворотом на 180 □ (1,0 балл).

**Мальчики**

И.п. - основная стойка.

1. - Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимнный поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)\* - наклон вперд прогнувшись и кувырок вперд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);
2. - перекат вперд в сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лжа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног упор присев - силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);
3. - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;
4. - шагом вперд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) - шаг вперд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - кувырок вперд - встать руки вверх;
5. - переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперд (0,5 балла) - кувырок вперд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

\* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

*Xi* = *KM*⋅ *N i* , где *Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании

(по регламенту – 40,0 баллов);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,7 балла (*Ni* = 8,7). Максимально возможная окончательная оценка (*М =* 10,0). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов (*К* = 40). Подставляем в формулу значения *Ni*, *К* и *М* и получаем зачётный балл: *Хi*= 40 ∙ 8,7 / 10,0 = 34,8 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

**Комплексное испытание**

**(баскетбол, легкая атлетика)**

**Девушки и юноши**

**Регламент задания «Комплексное испытание»**

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

– главного судьи; – судьи.

1. **Спортивная форма** 
   1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
   2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.
2. **Порядок выступления** 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
   1. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
   2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
   3. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   4. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

**Повторное выступление**

* 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.
  2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

1. **Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется время для разминки из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

**6. Судьи** Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступления участников.

**Методические указания к выполнению задания «Комплексное испытание»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Комплексное испытание»является разметка баскетбольной площадки. **Методика оценивания результатов**
3. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
4. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша участником. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
5. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
6. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
7. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
8. Все участники ранжируются по местам.

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения задания «Комплексное испытание»**

Максимально возможное количество зачётных баллов за задание «Комплексное испытание»– 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

*X i* = *KN*⋅*Mi* , где *Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании

(по регламенту);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за задание «Комплексное испытание»производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при *Ni* = 40,38 с (личный результат участника), *М* = 35,73 с

(наилучший результат из показанных в испытании) и *К* = 40 (установлен предметной комиссией) получаем

40 ∙ 35,73 : 40,38 = 35,4 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей

**Последовательность выполнения упражнений «Комплексное испытание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Примечания** |
| 1 | Баскетбол | Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к баскетбольному мячу. Берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём перемещается к кольцу и выполняет бросок в кольцо в движении правой рукой, используя двушажную технику | Баскетбольный мяч, расположенный на расстояние 1 м от линии старта. 5 стоек, расположенных в 3 м друг от друга. Стойки № 1, № 3, № 5 смещены на 4 м от центра. Стойки № 2 и № 4 смещены на 2 м от центра (согласно схеме). Линия старта 2 м расположена на расстоянии 4 м от стойки № 2 (согласно схеме). Стойка № 5 смещена от проекции центра баскетбольного кольца на 4 м (согласно схеме). Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.  Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: юноши – № 7, девушки – № 6 | * непопадание в кольцо + **5 с ;** – выполнение броска, не   используя двушажную технику  + **5 с;**   * бросок выполнен не той рукой + **5 с;** * обводка стойки не с той стороны + **5 с;** * пропуск обводки одной из стоек + **5 с;** * сбивание или задевание стойки + **3 с;** * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с;** * невыполнение задания + **180 с** |