

Школьный этап 2018-2019
Практические задания по физической культуре

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

Акробатика

девушки 5-6-х классов

| | | |
|----|---|-----|
| | И.п. - основная стойка | |
| 1. | Упор присев, кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| 2. | Кувырок вперед в сед, руки вверх | 2,0 |
| 3. | Наклон вперед (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев | 3,0 |
| 4. | Встать и шагом вперед - Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Приставить ногу и прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |

девушки 7-8-х классов

| | | |
|----|--|-----|
| | И.п. - основная стойка | |
| 1. | Упор присев - Кувырок назад в упор присев | 2,0 |
| 2. | перекат назад -стойка на лопатках (держать) | 2,0 |
| 3. | перекат вперед- лечь, «мост» (держать), поворот в упор стоя на правом (левом) колене, другая назад, махом левой (правой) упор присев | 1,5 |
| 4. | Встать и шагом одной равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Кувырок вперед,- прыжок вверх прогнувшись-о.с. | 2,0 |

девушки 9-11-х классов

| И.п. – о.с. | Баллы |
|---|-------|
| 1. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону | 3,0 |
| 2. Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок назад | 2,0 |
| 3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 1,0 |
| 4. Перекат вперед лечь, «мост» (держать), поворот налево (направо) кругом в упор присев | 2,0 |
| 5.Длинный кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180° | 2,0 |

юноши 5-6-х классов

| | | |
|----|---|-----|
| | И.п. - основная стойка | |
| 1. | Упор присев, кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| 2. | Кувырок вперед в сед ноги врозь, руки вверх | 2,0 |
| 3. | Наклон вперед (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев | 2,0 |
| 4. | Встать и шагом вперед - равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 1,0 |
| 5. | Приставить ногу упор присев-кувырок назад в упор присев, о.с. | 3,0 |

юноши 7-8-х классов

| | | |
|----|---|-----|
| | И.п. - основная стойка | |
| 1. | Упор присев, кувырок вперед | 1,0 |
| 2. | Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) | 2,0 |
| 3. | Опуститься в упор присев-встать- руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | 2,5 |
| 4. | Поворот налево (направо) в сторону движения- шагом левой (правой)-Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Выпрямляясь о.с., полуприсед и длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь, о.с. | 2,5 |

юноши 9-11-х классов

И.п. - «старт пловца»

| | | |
|----|---|-----|
| 1. | Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°..... | 2,0 |
| 2. | Шагом вперед-Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать), о.с. | 1,0 |
| 3. | Шагом левой (правой)-Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны... | 2,0 |
| 4. | Наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать..... | 2,0 |
| 5. | Опуститься в упор лёжа, толчком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°..... | 1,0 |
| 6. | шагом одной и махом другой, переворот в сторону, приставить ногу-о.с. | 2,0 |

Участники

- 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. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Прежде чем участник начнёт свое 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.
- 2.2. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой Испытаний. Если Трудность упражнения или его части, Выполненной участником, равна или менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.
- 2.3. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подаётся предупреждающий Сигнал.
- 2.4. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.5. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- 2.6. 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.
- 2.7. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

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 - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

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

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. Оценка трудности

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

6.2. 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.

6.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

6.4. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

6.5. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично.

6.6. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

6.7. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

7. Оценка исполнения

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

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

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

7.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 0,3 балла.

7.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

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

Окончательная оценка

Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

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.

Оборудование

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 не менее 1,5 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА **(учащиеся 5-11-х классов)**

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

| | |
|---|------------------------------------|
| девочки и мальчики 5-6-х классов | – 30, 60, 500 м (по выбору) |
| девушки 7-11-х классов | – 1000 м |
| юноши 7-11-х классов | – 2000 м |

Фиксируется время преодоления дистанции.

Подведение итогов (методика расчёта)

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-балльная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 40 баллов – за теоретико-методическое задание; 30 баллов – гимнастика; 30 баллов – легкая атлетика. Результаты каждого участника школьного этапа в легкой атлетике переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов, а в гимнастике и теоретико-методическом испытании – относительно максимально возможного «зачетного» балла по формулам:

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

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

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

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике а формула (2) – в легкой атлетике.

Примеры.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла ($N_i=20$) из максимально возможных ($M=....$). Удельный вес по данному заданию составляет 40 баллов ($K=40$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 40 * 20 / =$ баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла ($N_i=10$) из 20 максимально возможных ($M=20$). Удельный вес по данному заданию составляет 30 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 30 * 10 / 20 = 15$ баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек ($N_i=190,24$), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек ($M=160,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 30 баллов ($K=30$). Подставляем в формулу (2) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 30 * 160,15 / 190,24 = 25,25$ баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.