*Материалы для учителя физической культуры*

**Практические задания для школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре для учащихся 7-8 классов**

За практический тур участник может набрать 50 баллов (легкая атлетика- 40 б., гимнастика-10б.). Оценка результатов практического тура производится по таблице (приложение №1), т.е. практические испытания переводится в очки (баллы).

1. Практическое задание

**Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.**

Максимальное количество баллов – 20 баллов

Описание выполнения задания:

Участник встает к линии старта. Прыжок выполняется из исходного положения стоя лицом в сектор прыжка, не наступая на контрольную линию одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук и с приземлением на обе ноги одновременно. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания поверхности сектора приземления любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной «подпрыжке» перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи. Тест характеризует скоростно-силовой потенциал. Полученный результат переводится в балл, который определяется по таблице (приложение №1).

**Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 м.**

Максимальное количество баллов – 20 баллов

Описание выполнения задания: Участник встает к линии старта. По команде: «На старт!», принимает положение «Высокий старт» на лицевой линии волейбольной площадке. По команде: «Марш!» (включается секундомер) выполняет бег по прямой линии (10 метров) до линии финиша, где лежит маленький обруч, берет из него кубик и, возвращается обратно к линии старта, кладет кубик в маленький обруч, далее бежит обратно, и выполняет финиш. Время останавливается, когда участник пересечет финишную черту. Полученный результат переводится в балл, который определяется по таблице (приложение №1).

2. Практическое задание

**Гимнастика**

Максимальное количество баллов – 10 баллов

Описание выполнения задания:

Испытания проводятся в виде выполнения участниками акробатической комбинации, произвольно составленной из пяти обязательных соединений.

Оценка действий участника и продолжительность упражнения (не должна превышать 70 секунд) фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. При продолжительности упражнения более 70 с, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Все элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

***Девочки 7-8 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Соединения | Кол-во баллов |
| 1 | И.П. – О.С. Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) /1,0/ - шагом левой (правой) кувырок вперед в упор присев /1,0/ | 2,0 |
| 2 | Поворот кругом в упоре присев - перекат назад - стойка на лопатках (держать) /1,0/- кувырок назад через правое (левое) плечо в полушпагат, руки в стороны /1,0/ | 2,0 |
| 3 | Из упора присев выполнить сед углом, руки в стороны (держать) /1,0/ - из упора присев кувырок назад в упор присев, выпрямиться руки вверх/1,0/ | 2,0 |
| 4 | Переворот в сторону /1,0/+ переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны — поворот направо (налево) в основную стойку/1,0/ | 2,0 |
| 5 | Прыжок вверх ноги врозь, дугами наружу руки вверх /1,0/ -прыжок вверх с поворотом кругом /1,0/ | 2,0 |

***Итого: 10 баллов***

***Юноши 7-8 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | Соединения | Кол-во баллов |
| 1 | И.П. – О.С. Из упора присев кувырок вперед в упор присев /1,0/- поворот кругом в упоре присев - сед углом, руки в стороны (держать) /1,0/ | 2,0 |
| 2 | Из упора присев кувырок назад /1,0/ - стойка на лопатках (держать) /1,0/- кувырок через правое (левое) плечо в упор присев - выпрямиться в стойку руки вверх /1,0/ | 3,0 |
| 3 | Переворот в сторону /1,0/ - переворот в сторону /1,0/ | 2,0 |
| 4 | Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) | 1,0 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом кругом /1,0/ | 2,0 |

***Итого: 10 баллов***

Приложение № 1

**Таблицы начисления очков (балл) с учетом полученного результата участником при выполнении практического испытания.**

***Юноши 7-8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Очки (балл) | Прыжок в длину с места (см.) | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 20 | 210 и более | 7,4 |
| 18 | 209-200 | 7,5 |
| 16 | 199-195 | 7,6 |
| 14 | 194-190 | 7,7 |
| 12 | 189-185 | 7,8 |
| 10 | 184-180 | 7,9 |
| 8 | 179-175 | 8,0 |
| 6 | 174-170 | 8,1 |
| 4 | 169-165 | 8,2 |
| 2 | 164-160 | 8,3 |

***Девушки 7-8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Очки (балл) | Прыжок в длину с места (см.) | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 20 | 185-181 | 8,3 и менее |
| 18 | 180-176 | 8,4 |
| 16 | 175-171 | 8,5 |
| 14 | 170-166 | 8,6-8,7 |
| 12 | 165-161 | 8,8-8,9 |
| 10 | 160-156 | 9,0-9,1 |
| 8 | 155-151 | 9,2 |
| 6 | 150-146 | 9,3 |
| 4 | 145-141 | 9,4 |
| 2 | 140 | 9,5 |