

Олимпиада по Физической Культуре . Школьный этап.

Практический тур

7-8 класс

Лёгкая атлетика

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки – 400 метров.

Мальчики – 600 метров.

Фиксируется время преодоление дистанции с точностью до 0,1.

Баскетбол (Юноши, Девушки).

Описание упражнения:

-Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

-После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).

Оценка выполнения упражнения:

-Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.

-За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 секунд.

-За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 2 секунды.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Оборудование:

-баскетбольная площадка с разметкой

-баскетбольный мяч

-секундомер

-стойки