

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
8 КЛАСС

Ссылка на видео-пример выполнения задания для девушек:

<https://drive.google.com/file/d/1MeFO5ipxIsh3zdvcXubqkfBgBCzavluz/view?usp=sharing>

Ссылка на видеопример выполнения задания для юношей:

<https://drive.google.com/file/d/1XOCaKrc9cK0GYuRFImpa5XBDLl6hXZ02/view?usp=sharing>

Инструкция по видеосъёмке и выполнению задания по гимнастике

1. Перед началом выполнения упражнения обязательно провести разминку. **РАЗМИНКУ НЕ НАДО СНИМАТЬ НА КАМЕРУ!**
2. Включить видеокамеру.
3. Показать паспорт участника на видеокамеру (должны чётко просматриваться фамилия, имя, отчество, а также фотография!).
4. Навести камеру на лицо участника, участник представляется (называет фамилию, имя, отчество, школу, класс).
5. Участник занимает место на гимнастическом покрытии, а видеооператор находится от гимнастической дорожки по диагонали на расстоянии 4–5 м, чтобы была видна вся гимнастическая дорожка (см. видео).
6. Участник начинает выполнение упражнения лицом к камере. По возможности избегать движения видеокамеры.
7. Записанный файл подписать (фамилия, школа, класс) и в виде ссылки прикрепить в специальное поле личном кабинете на платформе Сириус.Курсы.

Внимание! Обязательно проверьте, открыт ли доступ к просмотру видео по ссылке.

Методика оценки качества выполнения практических заданий.

Раздел «Гимнастика»

Требования к спортивной форме

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с шортами, велосипедками, не закрывающие колени. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, футболки, спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт. Спортивные брюки запрещены. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с окончательной оценки участника.

Порядок выступления

Акробатические связки выполняются на акробатической дорожке или гимнастических матах **в своей школе**. Дорожка в длину не менее 8 метров, в ширину не менее 1,5 метров. Съёмка связок выполняется сбоку от гимнастической дорожки (по диагонали) на расстоянии 4–5 метров. При выполнении упражнения допускается подсказка учителя, если участник забыл последовательность выполнения элементов комбинации.

Оценивание

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Каждый элемент в связке оценивается в **0,5 балла и 1,0 балл**. Если участник не сумел выполнить в связке какой-либо элемент, то за данную связку участник получает **0,0 баллов**. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов в соединении. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов. Акробатические связки имеют строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности связок, элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**. Связка должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Между связками интервал времени не более 5 сек. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

В случае если видео смонтировано, то оно оцениваться не будет!

При возникающих вопросах сверяйтесь с прикреплённым видео. Внимание! Видео не является идеальным исполнением акробатической связки.

Девушки

№	Упражнения	Стоимость элемента
1	И.П. – О.С. Шаг правой (левой) вперёд переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать). Упор присев, кувырок вперёд в широкую стойку, руки в стороны	1,0 1,0
2	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в сед углом, руки в стороны (держать), лечь руки вверх, «Мост» из положения лёжа (держать), поворот кругом в упор присев	1,0 1,0 1,0
3	Кувырок назад на прямые ноги, кувырок назад согнувшись на прямые, ноги вместе. Прыжок со сменой согнутых ног «Козлик»	0,5 1,0 0,5
4	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево)	0,5 + 0,5
5	Старт «пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
		10,0

Юноши

№	Упражнения	Стоимость элемента
1	И.П. – О.С. Шагом правой (левой) вперёд переднее равновесие «Ласточка» (держать), руки в стороны. Упор присев, кувырок вперёд в сед, руки сзади. Сед углом, руки в стороны (держать), перекат в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев. Силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	1,0 1,0 1,0 1,0
2	Кувырок назад на прямые, ноги вместе – кувырок назад согнувшись на прямые, ноги вместе. Прыжок со сменой прямых ног «Ножницы», не ниже 90°	0,5 + 1,0 1,0
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево)	0,5+1,0
4	Старт «пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
		10,0