

Всероссийская олимпиада школьников  
по физической культуре 2022-2023 уч.год

Школьный этап

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Программа испытаний 5-6 классы  
(девочки и мальчики)**

**Программа испытаний  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

В случае объективной невозможности провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение **челночного (координационного) бега 4×9м.**

**Примечание:** после преодоления каждого отрезка в 9 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции. Фиксируется время выполнения задания. Участнику дается одна попытка.

### **Регламент испытания**

**«Спортивные игры (баскетбол + футбол)»**

#### **1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи;

- секретаря.

## **2. Спортивная форма**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

## **3. Порядок выступления**

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

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

## **4. Повторное выступление**

4.1. 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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

## **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

## **6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

## **7. Оборудование**

7.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Баскетбольные и футбольные мячи по 2 шт., ворота футбольные

## **8. Программа испытаний**

Участник находится за лицевой линией спиной вперед. По сигналу конкурсант бежит 2 метра спиной вперед, затем поворачивается лицом вперед, берет мяч и выполняет ведение мяча с продвижением вперед. Ведение мяча выполняется правой (левой) рукой до (ориентира) №1(расстояние от щита до стойки 2 метра), далее **выполняет** бросок мяча в корзину **после остановки**.

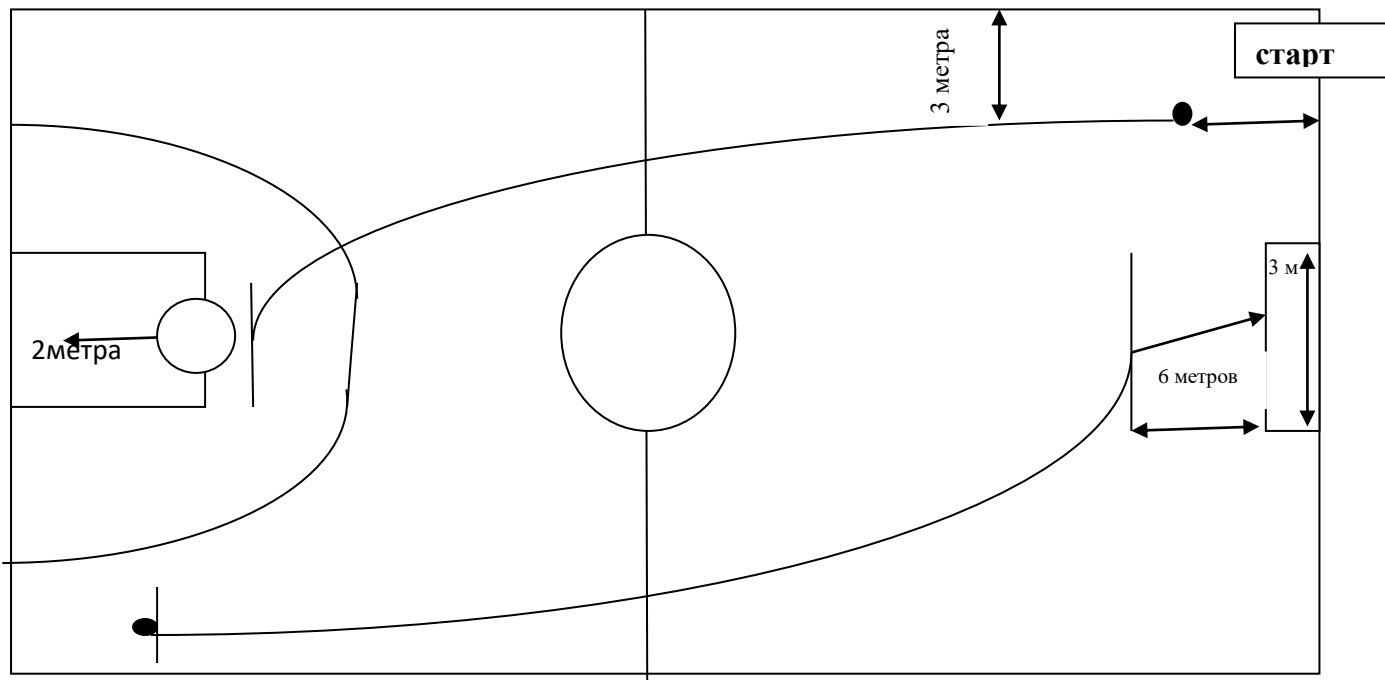
Далее участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу и выполняет ведение футбольного мяча, по прямой. Затем участник двигается к линии удара, контрольного конуса (6 метров от ворот) и выполняет удар по воротам любой ногой (не заступая за линию).

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Ведение мяча	Участник находится за лицевой линией спиной вперед. По сигналу конкурсант бежит 2 метра спиной вперед, затем поворачивается лицом вперед, берет мяч и выполняет ведение мяча с продвижением вперед. Ведение мяча выполняется правой (левой) рукой до (ориентира) №1(расстояние от щита до стойки 2 метра),	Баскетбольный мяч № 5	- пробежка + 1 с; - пронос мяча + 1с; - двойное ведение + 1 с;
2	бросок баскетбольного мяча в кольцо	и выполняет бросок мяча в корзину напротив щита, после остановки	Баскетбольный мяч, щит с кольцом (бросок выполняется от линии которая расположена на расстоянии 2м от щита)	- непопадание в корзину+5с;  бросок мяча выполняется любым способом
3	Ведение футбольного мяча	Далее участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу и выполняет ведение футбольного мяча, по прямой.		-потеря мяча +1с.
4	Удар по мячу в створ ворот	Участник двигается к контрольной зоне пробивания мячом по воротам, не заступая за линию.	Ворота – ширина 3м., высота – 2 метра. на 6-метровой линии	- непопадание в створ ворот + 5 с; - нарушение порядка комбинации– штраф + 10 с; - невыполнение задания + 60 с. Удар по мячу осуществляется любой ногой с 6-метровой линии от ворот. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы.

## 9. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени

Рисунок 1



### Оценка исполнения 5-6 классы

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска и удара. Остановка секундомера осуществляется в момент удара по футбольному мячу. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение +1 секунде: за непопадание в корзину и в ворота - штраф + 5 секунд; удар по мячу не из зоны *контрольной точки* (6 метров) - штраф + 5 секунд. Нарушение обязательного порядка комбинации - штраф + 10 секунд. Не выполнение задания + 60 секунд.

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения практических заданий**  
**Школьный этап**

Распределение зачетных баллов:

<b>Практическое задание</b>	
<b>«Спортивные игры (баскетбол+футбол)»</b>	<b>Челночный бег 4 х9м</b>
<b>40 баллов</b>	<b>40 баллов</b>

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K \times M) / N_i,$$

**X<sub>i</sub>** – «зачетный» балл *i*-го участника;

**K** – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

**N<sub>i</sub>** – результат участника в конкретном задании;

**M** – лучший результат участника в конкретном задании для практического тура.

**Пример для «Спортивные игры (баскетбол+футбол)»:** **N<sub>i</sub>** – 59,39с (личный результат участника), **M** – 50,01с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 50,01) / 59,39 = \mathbf{33,68 \text{ балла}},$$

**Пример для «челночного бега 4 х 9 м »:** **N<sub>i</sub>** – 10,09с (личный результат участника), **M** – 9,11с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 9,11) / 10,09 = \mathbf{36,11 \text{ баллов}}.$$

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).