

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

Школьный этап

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

7-8 классы (юноши и девушки)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек и юношей – 1000 м.

1. Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме, участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

2. Оценка исполнения

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 5 × 10 м.**

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

7-8 классы (юноши и девушки)

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по баскетболу, футболу
- секретаря

2. Спортивная форма

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

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко 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 одной смены 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 расчёта 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. 7 стоек или конусов, по 2 баскетбольных и футбольных мяча.

Программа испытаний

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Передача мяча на точность и силу.	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник берет баскетбольный мяч и выполняет сильную точную передачу двумя руками от груди в цель (квадрат 0,5 х 0,5 м, расстояние 2 м).	Баскетбольный мяч № 6	– непопадание в цель + 5 с; – заступ за линию передачи + 1 с; – невыполнение задания + 60 с.
2	Поворот, бег до мяча № 2	участник выполняет поворот выполняет бег до мяча. Берет мяч и выполняет ведение по прямой,	баскетбольный мяч № 6	– нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с; – невыполнение

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
				задания + 60 с.
3	Ведение с обводкой трех стоек, бросок баскетбольного мяча	участник выполняет ведение к стойке № 1, обводит ее с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны и ведет мяч к стойке №3. Обводит её с правой стороны. Мяч ведется дальней рукой по отношению к стойке. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении используя двушажную технику.	Баскетбольный мяч, 3 стойки, расположенные в 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на центральной линии в 2м от края волейбольной площадки. Стойка № 2– в 3м от края волейбольной площадки. Стойка № 3 – в 3м от края волейбольной площадки.	– сбивание или задевание стойки + 1 с; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с; – непопадание в кольцо + 5 с; – обводка стойки не с той стороны +1с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) +5 с; – невыполнение задания + 60 с.
4	Подбор мяча и бросок в кольцо с места	После выполнения броска в движении, участник выполняет подбор и бросок с места в кольцо любым способом	Баскетбольный мяч № 6	– пробежка + 1 с; – непопадание в кольцо + 5 с; – невыполнение задания + 60 с.
5	Ведение футбольного мяча с обводкой трех стоек. Удар по мячу в створ ворот	После выполнения броска в баскетбольное кольцо, участник выполняет передвижение к футбольному мячу и выполняет ведение с обводкой препятствий. Ведение осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы. Доведя мяч доограничительной линии, выполнить удар правой ногой по воротам. Далее оббежать конус и выполнить удар левой ногой по воротам.	Футбольный мяч(3 м от стены), 3 стойки, расположенные в 2 м друг от друга на расстоянии 2м от боковой волейбольной линии. (согласно схеме). Ворота – ширина 3м.	- Сбивание и задевание стойки + 1с; – обводка стойки не с той стороны +1 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – непопадание в створ ворот + 5 с; - удар по мячу не в той последовательности, которая указана в требованиях к выполнению + 5 с; – невыполнение задания + 60 с.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения практических заданий

Школьный этап

Распределение зачетных баллов:

Практическое задание	
«Спортивные игры (баскетбол+футбол)»	Челночный бег 5 x10м
40 баллов	40 баллов

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

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

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

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

N_i – результат участника в конкретном задании;

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

Пример для «Спортивные игры (баскетбол+футбол)»: N_i – 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 5 x 10 м »: N_i – 8,09с (личный результат участника), M – 7,11с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 7,11) / 8,09 = \mathbf{35,15 \text{ балла}}.$$

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