

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9-11 КЛАСС

(девушки и юноши)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 9x10 м** и проводятся в спортивном зале. 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 два-три человека, в зависимости от возможностей организаторов.

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции. Фиксируется время выполнения задания. Участнику дается одна попытка.

2. Оценка исполнения

Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы; остальным – меньше, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Судьи на отрезках проговаривают (озвучивают) вслух выполнение элементов программы судье, который заносит данные в протокол на ПК.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

9-11 классы (девушки и юноши)

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по баскетболу, футболу
- секретаря

2. Участники

- 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 участников 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.

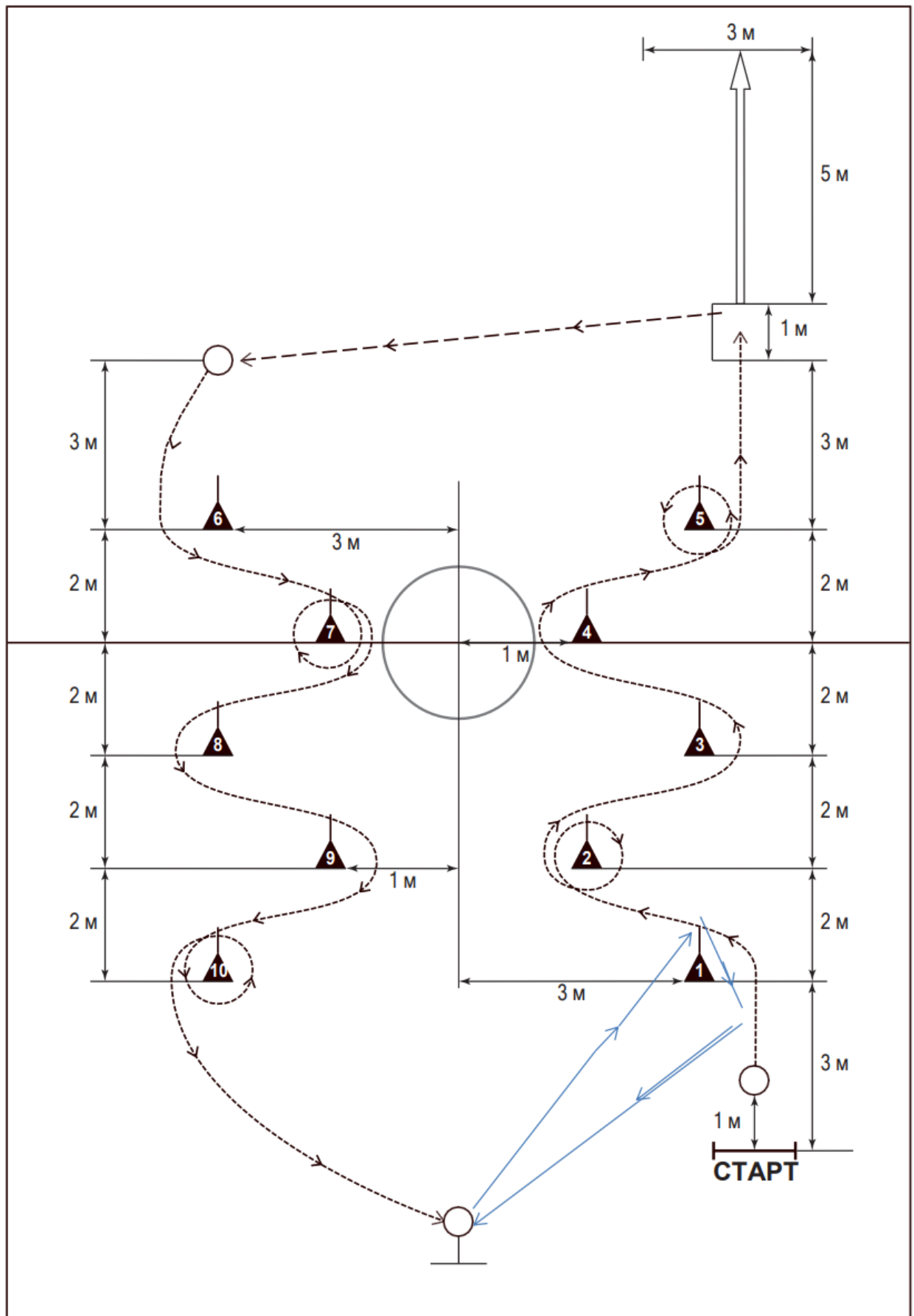
7.2. 10 стоек или конусов, 1 баскетбольный и 1 футбольный мяч, скамейка.

8. Программа испытаний

| № | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование и инвентарь | Примечания |
|---|-----------------------|---|--|--|
| 1 | Футбол | <p>Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу, начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны по кругу, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны по кругу и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара. Останавливает мяч в зоне удара и выполняет удар по мячу любой ногой в ворота (в гимнастическую скамейку). Выполнив удар, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу.</p> | <p>Футбольный мяч, стойки № 1, № 3, № 5, которые ставятся последовательно на расстоянии 4 м друг от друга и смещены на 3 метра. от центра. Стойки № 2 и № 4, которые ставятся последовательно на расстоянии 4 м и смещены на 1 м от центра (согласно – схеме). Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Ворота (гимнастическая скамейка длиной 3 м лежит на боку и расположена на расстоянии 5 метров от зоны удара). Зона удара размером 1×1 расположена после стойки № 5 в 3 м (согласно схеме)</p> | <p>– сбивание или задевание стойки + 3 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – остановка мяча вне указанной зоны + 5 с; – нет остановки мяча + 5 с; - непопадание в ворота (гимнастическую скамейку) + 5 с; – невыполнение задания + 180 с</p> |

| | | | | |
|---|-----------|--|---|--|
| 2 | Баскетбол | <p>Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны по кругу. Далее кратчайшим путем к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении правой рукой, используя двушажную технику. Подбирает мяч и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с левой стороны и далее ведёт кратчайшим путём к кольцу. Выполняет бросок по кольцу в движении левой рукой, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска.</p> | <p>Баскетбольный мяч, стойки № 6, № 8, № 10, которые ставятся последовательно на расстоянии 4 м друг от друга и смещены на 3 метра от центра. Стойки № 7 и № 9, которые ставятся последовательно на расстоянии 4 м смещены на 1 м от центра (согласно схеме). Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта начала упражнения. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6. юноши – № 7.</p> | <p>– непопадание в кольцо + 5 с; – выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника, не той рукой) + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – сбивание или задевание стойки + 3 с; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + 3 с; – невыполнение задания + 180 с</p> |
|---|-----------|--|---|--|

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 классы**



9. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения практических заданий

Школьный этап

Распределение зачетных баллов:

| Практическое задание | |
|---|-----------------------|
| «Спортивные игры (футбол+баскетбол)» | Челночный бег 9 x10 м |
| 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 (футбол+баскетбол)»: **N_i** – 59,39 с (личный результат участника), **M** – 50,01 с (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 9 x 10 м»: **N_i** – 8,09 с (личный результат участника), **M** – 7,11 с (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).