

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 7-8 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 5х10 м** и проводятся в спортивном зале. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

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

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

Оценка исполнения

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

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

Спортивные игры (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 конусов, 1 баскетбольный (девушки №5, юноши №6) и 2 футбольных мяча для футзала №5, ворота футбольные.

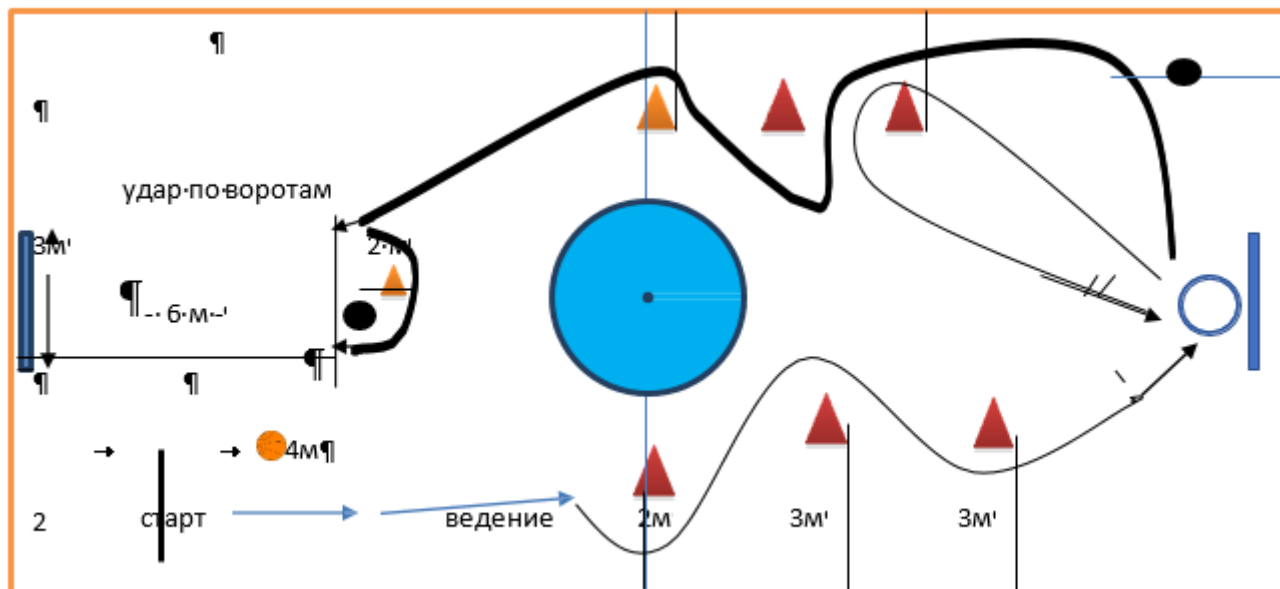
8. Программа испытаний

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Поворот, бег до мяча № 1	участник выполняет поворот выполняет бег до мяча. Берет мяч и выполняет ведение по прямой,	баскетбольный мяч № 6,7.	– нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с; – невыполнение задания + 60 с.

2	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.
3	Подбор мяча и бросок в кольцо с места	После выполнения броска в движении, участник выполняет подбор и ведет мяч к стойке №4. Обводит ее с любой стороны. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении используя двушажную технику.	Баскетбольный мяч № 6,7.	– пробежка + 1 с; – непопадание в кольцо + 5 с; – невыполнение задания + 60 с.
4	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 до ограничительной линии, выполнить удар правой (левой) ногой по воротам. Далее оббежать конус и выполнить удар левой (правой) 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.

9. Оценка исполнения

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



Гимнастика

7-8 классы (юноши и девушки)

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).

1.2. Юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право **на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение **полностью**.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** с., «**обозначить**» – не менее **1** с.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **30** секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3. Судьи

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **трёх человек**, один из которых выполняет обязанности председателя жюри.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

4. Оценка исполнения упражнений

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – **0,1–0,2** балла;
- средними – **0,3–0,4** балла;
- грубыми – **0,5** балла.

5. Окончательная оценка

5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

6. Расхождения между оценками судей

6.1. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

6.2. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

6.3. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

6.4. В случае недопустимого расхождения между оценками судей председатель собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

Таблица 1. Акробатическое упражнение девочек 7-8 классов

№	Упражнение	Стоимость (баллы)
1.	И.п. – о.с. – Упор присев (обозначить) – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0 + 1,0
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить ногу, упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, держать	0,5 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
4.	Кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0
5.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать, приставить ногу	1,0
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) в о.с.	1,0
Итого		10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов

№	Упражнение	Стоимость (баллы)
1.	И.п. – о.с. – Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,0
2.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
3.	Приставляя ногу, наклон вперед, руками коснуться пола, держать, упор присев, кувырок вперёд	1,0+0,5
4.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
5.	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
6.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – два кувырка назад	0,5 + 1,0 + 1,0
7.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
Итого		10,0

Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4.	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее 2 с.	– стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требований к спортивной форма	– 0,5 балла с окончательной оценки

ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий Школьный этап

Практические задания: организаторы выбирают два вида испытаний из трех разработанных предметно-методической комиссией.

Распределение зачетных баллов:

Практические задания		
Спортивные игры (баскетбол+футбол)	Челночный бег 5х10 м	Гимнастика
40 баллов	40 баллов	40 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в **практическом туре** олимпиады для испытания «Спортивные игры (баскетбол+футбол)» и испытания «Челночный бег» 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 испытания «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

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

Пример для испытания «Челночный бег»: N_i – 20,09с (личный результат участника), M – 19,11с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 19,11) / 20,09 = 38,04 \text{ балла.}$$

Расчет «зачетных» баллов участника в **практическом туре** для испытания «Гимнастика» производится по формуле:

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

Пример для практического тура для испытания «Гимнастика»: N_i – 8,88 (личный результат участника), M – 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем:
 $X_i = (40 \times 8,88) / 9,79 = 36,28 \text{ балла}$

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