

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.

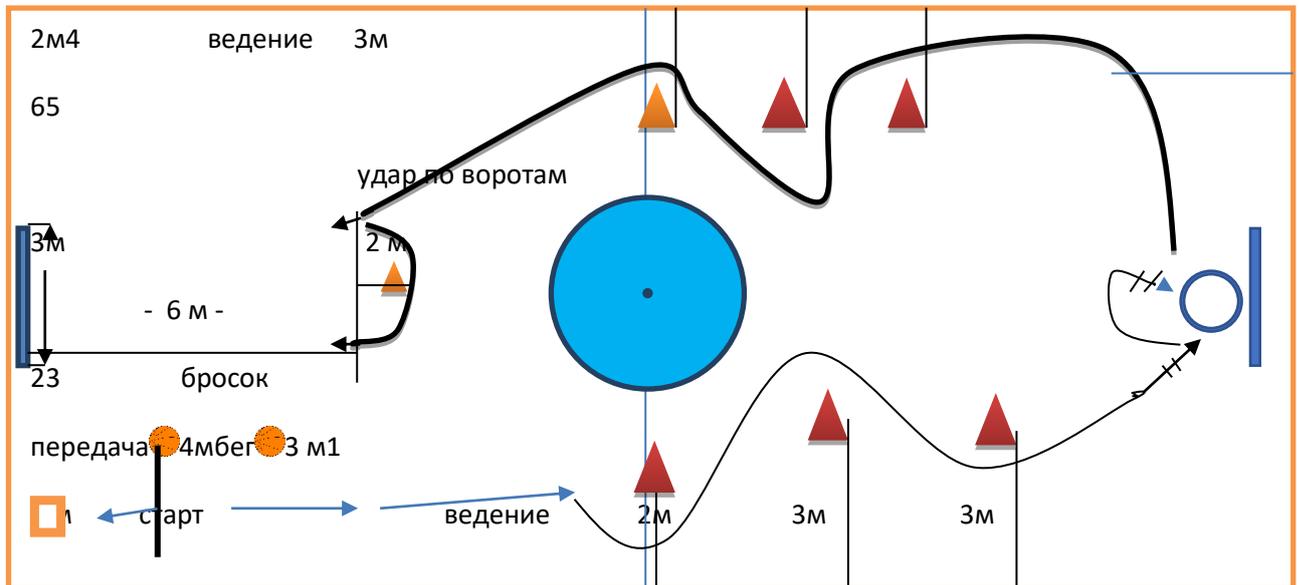
## Программа испытаний

№ 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.

## 9. Оценка исполнения

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



## 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).