

Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре 2023-2024 уч.год

Школьный этап

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

9-11 классы (девушки и юноши)

1. Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 5x10 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 (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 касание рукой линии ограничения дистанции.

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.

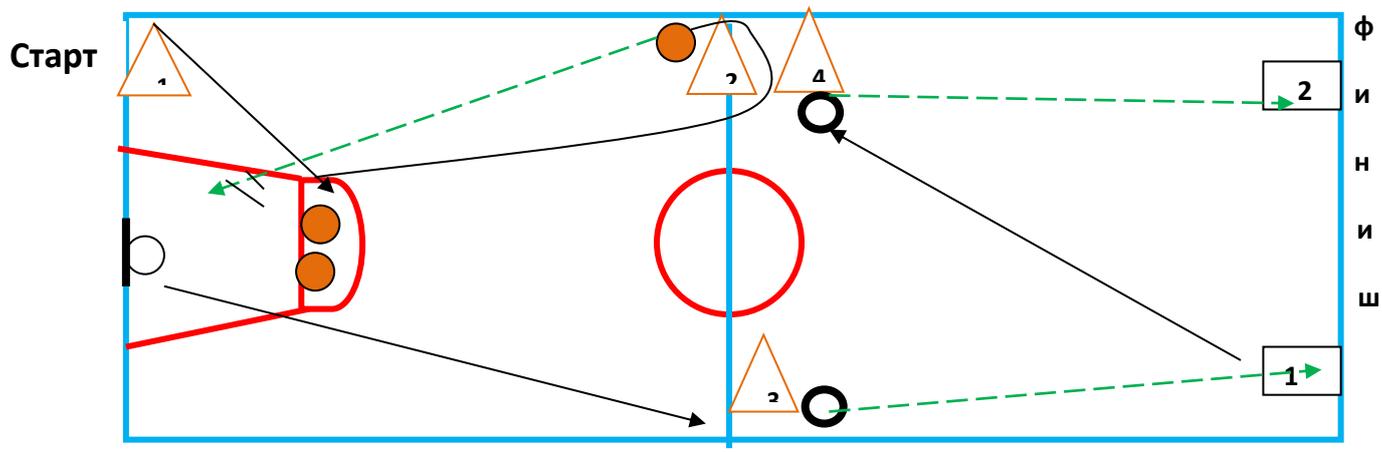
7. Оборудование

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

7.2. 4 стойки или конуса, 3 баскетбольных и 2 футбольных мяча.

8. Программа испытаний

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Передвижение спиной вперед	Участник находится за линией старта (фишка-ориентир №1) спиной вперед к направлению движения (лицевая волейбольной площадки, 1 м от боковой). По сигналу судьи, участник передвигается спиной вперед до линии штрафного броска	конус	– невыполнение задания + 30 с.
2	Штрафные броски и ведение баскетбольного мяча	После выполнения по очереди двух штрафных бросков, передвигается к фишке-ориентиру №2, оббегая её, берет мяч и правой рукой ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита	3 баскетбольных мяча № 6-7 конус	– нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с; – невыполнение задания + 30 с. – выполнение броска неуказанным способом (двухшажная техника) +5 с; - штрафные броски и броски сбоку после 2-х шагов (за каждое непопадание начисляется +5с к итоговому времени)
3	Ведение футбольного мяча	После выполнения броска в баскетбольное кольцо, участник поворачивается правым боком и передвигается в стойке баскетболиста делая два шага правой ногой, далее – выполняет передвижение левым боком – два шага к фишке-ориентиру № 3 к футбольному мячу. Участник выполняет ведение футбольного мяча правой ногой до места зоны №1. Выполнив остановку мяча, делает ускорение к фишке-ориентиру №4. Затем выполняет ведение мяча левой ногой к месту зоны №2, и делает ускорение к месту финиша. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы	2 футбольных мяча (на средней линии волейбольной площадки в 1 м от боковой). 2 зоны 50х50 см – место остановки мяча 2 конуса	- не зафиксирован мяч в зоне остановки + 5 с; - передвижение неуказанным способом +3 с



9. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Секундомер выключается после пересечения участником линии финиша.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения практических заданий

Школьный этап

Распределение зачетных баллов:

Практическое задание	
«Спортивные игры (баскетбол+футбол)»	Челночный бег 5 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 (баскетбол+футбол)»: **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 5 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).

