

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

Школьный этап

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

*5-6 классы (девушки и юноши)*

#### **1. Регламент проведения испытания**

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 4x9 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 9 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 9 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции.

# **КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ**

*5-6 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.

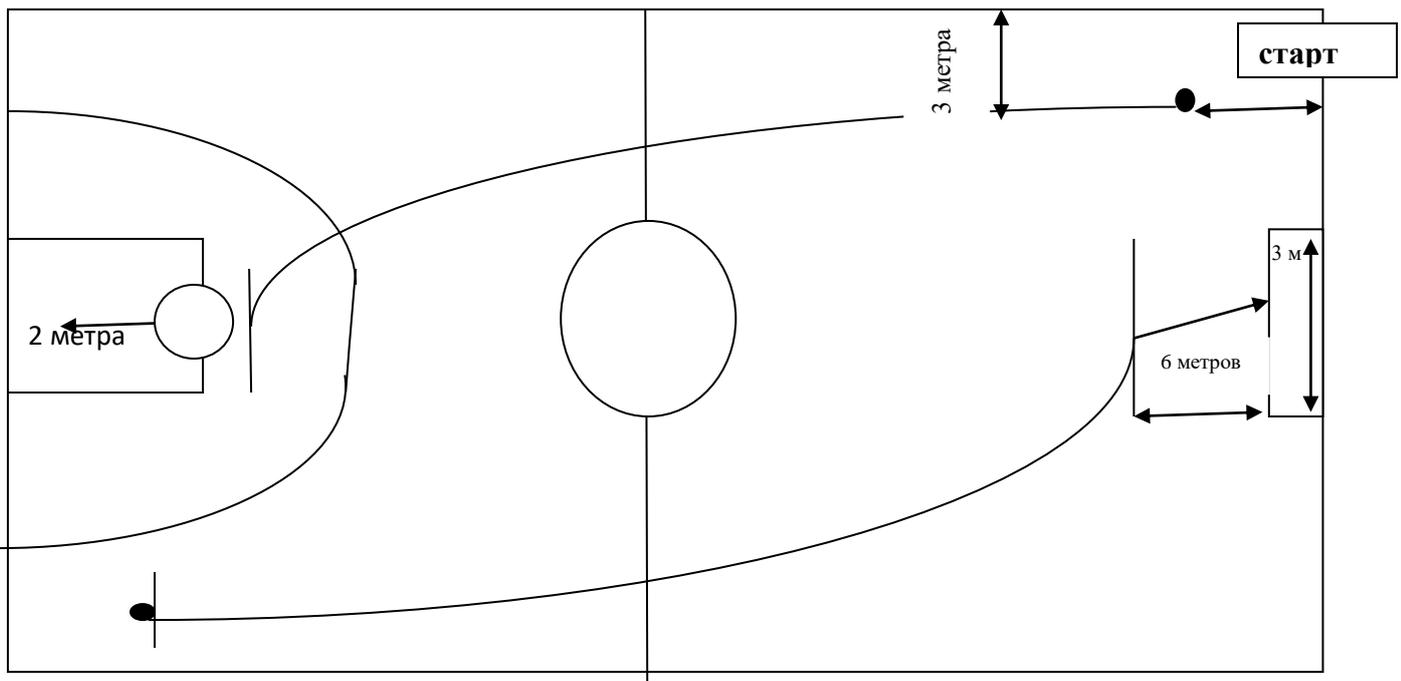
#### **7. Оборудование**

7.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке с разметкой.

7.2. Баскетбольные и футбольные мячи по 2 шт., ворота футбольные.

## 8. Программа испытаний

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Ведение мяча	Участник находится за лицевой линией спиной вперед. По сигналу конкурсант бежит 2 метра спиной вперед, затем поворачивается лицом вперед, берет мяч и выполняет ведение мяча с продвижением вперед. Ведение мяча выполняется правой (левой) рукой до (ориентира) №1 (расстояние от щита до стойки 2 метра)	Баскетбольный мяч № 5	- пробежка + 1 с; - пронос мяча + 1 с; - двойное ведение + 1 с;
2	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	Выполняет бросок мяча в корзину напротив щита, после остановки	Баскетбольный мяч, щит с кольцом (бросок выполняется от линии, которая расположена на расстоянии 2 м от щита)	- непопадание в корзину + 5 с;  бросок мяча выполняется любым способом
3	Ведение футбольного мяча	Участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу и выполняет ведение футбольного мяча, по прямой		- потеря мяча + 1 с.
4	Удар по мячу в створ ворот	Участник двигается к контрольной зоне пробивания мячом по воротам, не заступая за линию	Ворота – ширина 3 метра, высота – 2 метра. Разметка на 6-метровой линии	- непопадание в створ ворот + 5 с; - нарушение порядка комбинации – штраф + 10 с; - невыполнение задания + 60 с. Удар по мячу осуществляется любой ногой с 6-метровой линии от ворот. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы.



Участник находится за лицевой линией спиной вперед. По сигналу конкурсант бежит 2 метра спиной вперед, затем поворачивается лицом вперед, берет мяч и выполняет ведение мяча с продвижением вперед. Ведение мяча выполняется правой (левой) рукой до (ориентира) №1 (расстояние от щита до стойки 2 метра), далее **выполняет** бросок мяча в корзину **после остановки**.

Далее участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу и выполняет ведение футбольного мяча по прямой. Затем участник движется к линии удара, контрольного конуса (6 метров от ворот) и выполняет удар по воротам любой ногой (не заступая за линию).

## 9. Оценка исполнения

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

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска и удара. Остановка секундомера осуществляется в момент удара по футбольному мячу. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) участнику к его фактическому времени

прибавляется за каждое нарушение +1 секунде: за непопадание в корзину и в ворота - штраф + 5 секунд; удар по мячу не из зоны *контрольной точки* (6 метров) - штраф + 5 секунд. Нарушение обязательного порядка комбинации - штраф + 10 секунд. Не выполнение задания + 60 секунд.

## ТЕХНОЛОГИЯ

### оценки качества выполнения практических заданий

#### Школьный этап

Распределение зачетных баллов:

Практическое задание	
«Спортивные игры (баскетбол+футбол)»	Челночный бег 4 х9 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 4 х 9 м»:**  $N_i$  – 10,09 с (личный результат участника),  $M$  – 9,11 с (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 9,11) / 10,09 = \mathbf{36,11 \text{ баллов}}.$$

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