ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

5–6 классы

Девочки и мальчики

7–8 классы

Девочки и мальчики

9–11 класс

Девушки и юноши

Задания выполняются поточно, в представленной ниже последовательности (таблица 1, рисунок 1).

Старт участника в каждом из четырех заданий производится по сигналу

(команде) судьи.

**Методические указания к выполнению практических заданий**

**1.** Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой и

расположена на безопасном расстоянии от стены. Линия старта испытания

должна быть расположена на расстоянии не менее чем 2 м от стены.

**2.** Для проведения испытания рекомендуется распределять участников по

потокам (по 12–15 человек). Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

**3.** Все задания располагаются строго последовательно (таблица 1), по пери-

метру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал 24 × 12 м, рисунок 1), на безопасном расстоянии от стены.

**4.** Выполнение заданий оценивается судейской бригадой, состоящей из

двух – трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт

команду («Марш!»/свисток) и фиксирует время прохождения полосы

препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются

в зоне выполнения упражнений и оценивают качество их выполнения.

**Методика оценки результатов**

**1.** Результатом выполнения задания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер

включается по команде («Марш!»/свисток).

**2.** Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания тем выше

итоговый результат.

**3.** Превышение обозначенных зон в прыжках и точное попадание набивным

мячом в специальную зону поощряется сбавкой «минус 5 сек.» от итогового

результата.

**4.** Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 сек.» от итогового

результата.

**Инвентарь и оборудование**

Спортивный зал с разметкой и оборудованием для выполнения практических

заданий. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не

менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

– конусы – 12 шт.;

– стойки (высота 135 см) – 12 шт.;

– секундомер – 2 шт.;

– измерительная рулетка;

– набивные мячи (1, 2, 3 кг, по 3 штуки каждого веса согласно возрасту и полу участников);

– свисток – 1 шт.;

– гимнастическое бревно (4 м × 24 см × 25 см);

– мел.

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий»**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**.**

**Школьный этап**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса

препятствий» – 40 (сумма баллов четырёх заданий).

Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

*Хi= К*\* *М*

*Ni* , где

*Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту);

*Ni* – результат *i*-го участника в испытании;

*М* – лучший результат в испытании.

Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата

любого другого участника. Например, при *Ni* = 40,7 сек. (личный результат

участника), *М* = 39,0 сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и *К* = 40 (установлен предметной комиссией) получаем:

*Хi=40\**39,0/40,7=38,4.

Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной

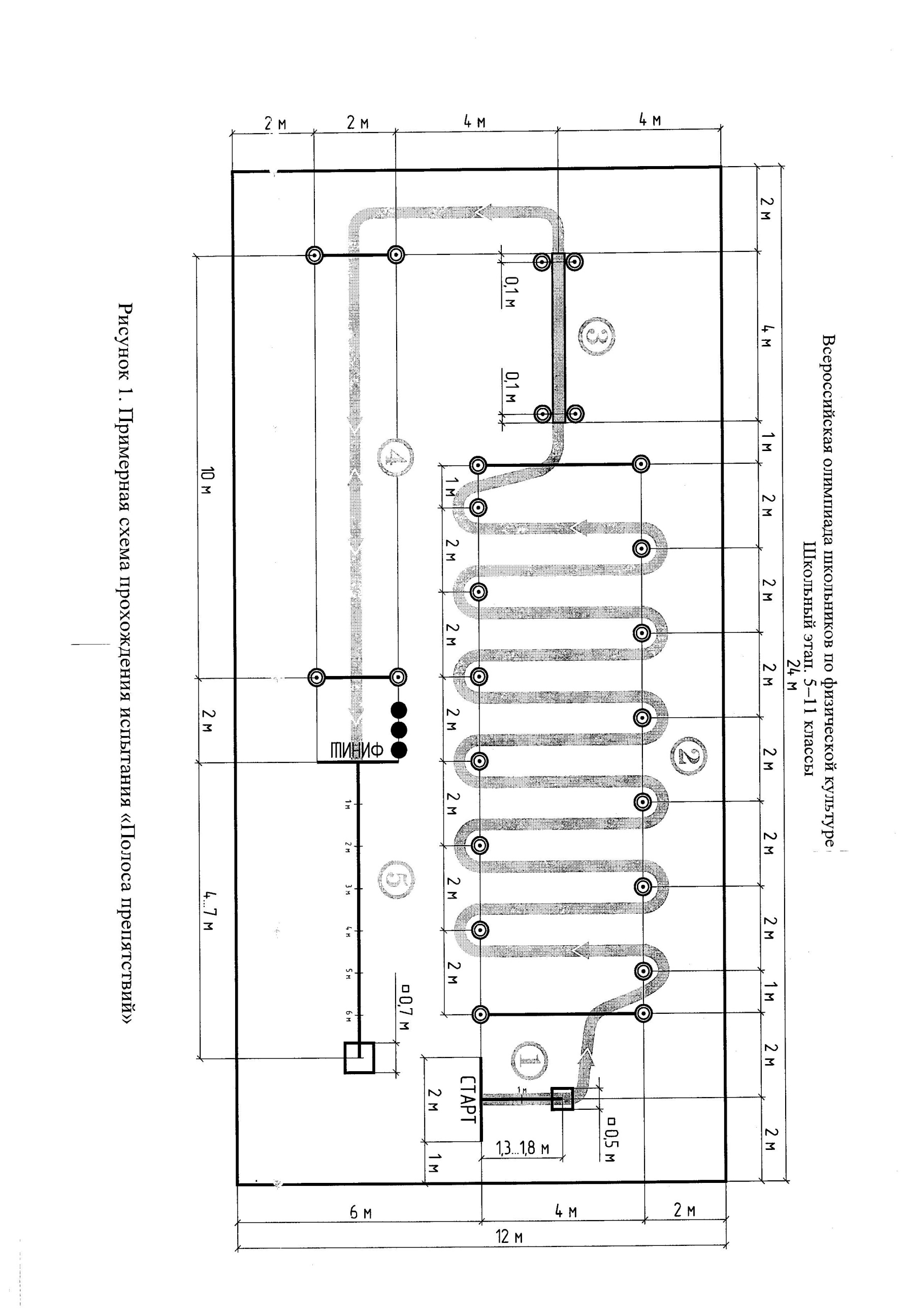
суммой баллов за испытание.

Подсчёт набранных баллов рекомендуется вести в табличной форме

протокола в формате Excel.

**Таблица 1. Школьный этап (5–11 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и**  **методические указания** | **Методика оценки** |
| **1** | Прыжок в длину  с места | Участник находится возле горизонтальной  ограничительной линии, обозначенной конусами, в исходном положении – стойка  ноги врозь, руки внизу. По сигналу судьи он осуществляет замах руками вверх-назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляясь на две ноги, фиксирует приземление в специальной зоне, представляющей собой квадрат со сторонами 50×50 см. Каждому  участнику предоставляется одна попытка.  Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с возрастом участников:  5–6 классы  Мальчики – 140 см; девочки – 130 см  7–8 классы  Мальчики – 170 см; девочки – 155 см  9–11 классы  Юноши – 180 см; девушки – 165 см  После фиксации результата попытки  участник отправляется к следующему  заданию и без остановки начинает его  выполнение | **Оборудование и инвентарь**  Разметка на полу – метраж,  зона приземления.  Два конуса, обозначающие  ограничительную линию, измерительная рулетка, мел. | Дальность прыжка оценивается по ближней точке к месту отталкивания.  Добавляется 5 секунд за:  - касание или заступ за ограничительные линии зоны приземления любой частью тела;  - начало выполнения прыжка  без команды судьи;  - приземление ближе указанных линий.  В случае приземления дальше  обозначенной зоны приземления осуществляется сбавка  «– 5 секунд» |
| **2** | Бег «змейкой» | Участник начинает выполнение задания от  обозначенной конусами линии, оббегая  поочерёдно стоящие на расстоянии друг от друга две линии стоек, количество  стоек в каждой линии – 6 штук.  Расстояние между стойками по длине –  1 м, по ширине – 4 м.  После выполнения задания участник  бежит к линии задания № 3 и без  остановки начинает его выполнение | **Оборудование и инвентарь.**  Два конуса, 12 стоек (высота  135 см), линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. | Добавляется 5 секунд за:  - начало прохождения змейки  не через стартовый створ, обозначенный конусами;  - каждое необбегание стойки;  - каждое касание стойки. |
| **3** | Бег по  гимнастическому  бревну | Участник подбегает к конусам, стоящим  перед гимнастическим бревном, встаёт на  него, пробегает по поверхности бревна и  спрыгивает, фиксируя приземление на две  ноги.  После выполнения задания участник  бежит к линии задания № 4 и без  остановки начинает его выполнение | **Оборудование и инвентарь**  Два конуса, гимнастическое  бревно (напольное, длиной  4 метра) располагается на полу  без опор, на расстоянии 1 м от  линии финиша предыдущего  упражнения; через 10 см от  начала бревна наносится линия  старта, за 10 см до конца  бревна наносится линия  финиша. **Методические указания**  Участник имеет право во время  бега по скамейке держать руки  в стороны. Если во время  выполнения задания участник  теряет равновесие и сходит со  скамейки он должен вернуться  назад к конусам и снова  выполнить задание | Добавляется 5 секунд за:  - сход со скамейки,  - спрыгивание на одну ногу;  - начало движения по бревну  после первой отметки;  - окончание продвижения по  бревну до второй отметки |
| **4** | Челночный бег  (10 м × 3 раза) | Участник начинает задание, пробегая без  остановки обозначенную конусами линию  старта. Пробегая три 10-метровых отрезка,  он каждый раз касается линии на  противоположной стороне рукой; пробежав третий отрезок, заканчивает данное задание. После выполнения задания № 4 участник бежит к линии задания № 5 и без остановки начинает его выполнение | **Оборудование и инвентарь:**  Четыре конуса, обозначающие  линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел | Добавляется 5 секунд за  каждое не касание линии,  ограничивающей 10-метровый  отрезок |
| **5** | Бросок мяча  вперёд от груди | Участник находится возле горизонтальной  ограничительной линии, держа мяч в согнутых руках с отведёнными в стороны  локтями, чётко параллельно горизонтали,  ноги врозь, спина прямая. Активным  разгибанием в локтевых суставах участник  резко выпрямляет руки вперед, выпуская  мяч в заранее очерченную зону – квадрат  70 × 70 см. Бросок осуществляется на  прямых ногах (без подседа). Каждый  участник выполняет 3 попытки (3 броска).  Зона (ближняя к линии броска линия квадрата 70 × 70 см) относится от ограничительной линии в соответствии с возрастом участников:  5–6 классы  Мальчики – 4 м; девочки – 4 м  7–8 классы  Мальчики – 5,5 м; девочки – 5 м  9–11 классы  Юноши – 7 м; девушки – 6 м.  После выполнения попытки участник поднимает одну руку вверх, тем самым показывая окончание выполнения испытания.  Секундомер выключается в этот же момент. | **Оборудование и инвентарь**  Разметка на полу – метраж,  зона приземления мяча.  Два конуса, обозначающие  ограничительную линию, измерительная рулетка, мел,  набивные мячи (3 штуки).  Вес набивных мячей:  5–6 классы  (мальчики и девочки) – 1 кг;  7–8 классы  (мальчики и девочки) – 2 кг;  9–11 классы (девушки) – 2 кг;  9–11 классы (юноши) – 3 кг | Добавляется 5 секунд за  каждое непопадание мячом  в квадрат 70 × 70 см |

****