



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
7–8 КЛАССЫ**

**Полоса препятствий  
(комплексное испытание: прикладная физическая культура, футбол)**

**Девочки, мальчики**

**Регламент испытания «Полоса препятствий»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

**2. Спортивная форма**

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы (шорты, велосипедки), футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

**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.

## **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется время для разминки из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

## **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **Методические указания к выполнению упражнения «Полосы препятствий»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется  $24 \times 12$  м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Полоса препятствий» является разметка баскетбольной площадки.

### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения заданий испытания**  
**«Полоса препятствий»**  
**Всероссийская олимпиада школьников**  
**по физической культуре 2020–2021 уч. г.**

**Муниципальный этап**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – «зачётный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этом испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 40,38$  с (личный результат участника),  $M = 35,73$  сек (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

**Последовательность выполнения упражнений Полоса препятствий 7–8 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнений</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>	<b>Примечания</b>
1	Змейка	Участник находится за линией старта. По готовности поднимает руку вверх. Далее любым способом кратчайшим путём перемещается к стойке № 1, оббегает её правой стороны. Затем бежит к стойке № 2. Оббегает её с левой стороны. Затем оббегает стойку № 3 с правой стороны. Бежит к стойке № 4, оббегает её с левой стороны. Затем бежит к стойке № 5, оббегает с правой стороны. Стойку № 6 оббегает с левой стороны. Бежит к стойке № 7 оббегает её с правой стороны. Далее кратчайшим путем перемещается к заданию № 2	Линия старта 1,5 м расположена на расстоянии 2 м от стойки № 1 и смещена от центра на 4 м (согласно схеме). 7 конусов высотой 35 см с вставленной в них гимнастической палкой высотой 100 см ставятся последовательно на расстоянии 2 м друг от друга (согласно схеме)	– сбивание или задевание стойки <b>+ 3 с</b> – оббегание стойки не с той стороны <b>+5 с</b> – необбегание одной из стоек <b>+5 с</b> – фальстарт <b>+10 с</b> – невыполнение задания <b>+180 с</b>
2	Челночный бег 3 × 9 м	Подбежав к заданию № 2, участник без остановки пробегает линию старта задания № 2 и из положения высокого старта он пробегает три 9-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой, пробежав третий отрезок, заканчивает прохождение полосы препятствий, финиш. Для правой (по умолчанию) – касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Для левой – касание линии осуществляется только левой	4 конуса, обозначающие линии старта и финиша (ширина линий 1,5 м). Линия старта данного упражнения находится на расстоянии 3 м от стойки № 7 (согласно схеме)	– за каждое не касание линии, ограничивающей отрезок <b>+5 с</b> – за каждое касание левой (правой для левшей) рукой <b>+5 с</b> – за каждый разворот через правое (левое для левшей) плечо <b>+5 с</b> – невыполнение задания <b>+180 с</b>

		рукой, разворот происходит через правое плечо. Участник – левша заранее предупреждает судей. Далее кратчайшим путём бежит к заданию № 3		
3	Баскетбол	Подбежав к заданию № 3, участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 8, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с правой и кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок правой рукой в кольцо в движении, используя двушажную технику. Затем кратчайшим путём перемещается к заданию № 4	Баскетбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 8 и на расстоянии 1 м от линии финиша задания № 2 (согласно схеме). 2 конуса высотой 35 см с вставленной в них гимнастической палкой высотой 100 см ставятся последовательно на расстоянии 4 м друг от друга. Стойка № 9 расположена на расстоянии 1,5 м от проекции передней дужки кольца (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: мальчики и девочки № 6. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке	<ul style="list-style-type: none"> <li>– непопадание в кольцо <b>+5 с</b></li> <li>– обводка стойки не с той стороны <b>+5 с</b></li> <li>– ведение мяча ближней рукой от стойки <b>+5 с</b></li> <li>– пропуск обводки одной из стоек <b>+5 с</b></li> <li>– выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) <b>+5 с</b></li> <li>– бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) <b>+5 с</b></li> <li>– сбивание или задевание стойки <b>+3 с</b></li> <li>– нарушение правил в технике ведения мяча</li> </ul>

				– пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение <b>+3 с</b> – невыполнение задания <b>+180 с</b>
4	Бег через координационную лестницу	Подбежав к заданию № 4, участник без остановки начинает выполнять бег через «ступени» (планки) лестницы наступая каждой ногой в отрезок между планками («две ноги в отрезке»), помогая себе активными движениями рук, до её окончания (последняя планка лестницы). И кратчайшим путём бежит к линии финиша	Координационная лестница длиной 5 м, расстояние между планками 50 см. Координационная лестница смещена на 4 м от центра зала и на расстоянии 1,5 м от проекции передней дужки кольца (согласно схеме). Линия финиша располагается на расстоянии 3,5 м от последней планки лестницы	– задевание планки лестницы <b>+3 с</b> – пропуск отрезка лестницы <b>+3 с</b> – нарушение количества шагов в одном отрезке <b>+10 с</b> – невыполнение задания <b>+180 с</b>