



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 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 24×12 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 9–11 классы

| № п/п | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование и инвентарь | Примечания |
|-------|-----------------------|--|---|--|
| 1 | Змейка | Участник находится за линией старта. По готовности поднимает руку вверх. Далее любым способом кратчайшим путем перемещается к стойке № 1, оббегает её с 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. Кратчайшим путём 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). 5 конусов высотой 35 см с вставленной в них гимнастической палкой высотой 100 см ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга (согласно схеме) | – сбивание или задевание стойки + 3 с – оббегание стойки не с той стороны +5 с – необбегание одной из стоек +5 с – фальстарт +10 с – невыполнение задания +180 с |
| 2 | Футбол | Подбежав к футбольному мячу, заданию № 2, участник начинает обводить стойку № 6 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к зоне остановки мяча. Допускаются ведение мяча и остановка мяча любой стороной стопы, носком стопы. Далее | Футбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 6. 3 конуса высотой 35 см с вставленной в них гимнастической палкой высотой 100 см ставятся последовательно на расстоянии 2 м друг от друга. Зона остановки мяча 1 м на 1 м | – сбивание или задевание стойки +3 с – обводка стойки не с той стороны +5 с – пропуск обводки одной из стоек +5 с – неостановка мяча в зоне +10 с – невыполнение задания +180 с |

| | | | | |
|---|-----------|--|---|--|
| | | кратчайшим путём бежит к заданию № 3 | смещена на 2 м от стойки № 8 (согласно схеме). Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы | |
| 3 | Баскетбол | Подбежав к заданию № 3, участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 9, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой и кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику. Затем кратчайшим путём перемещается к заданию № 4 | Баскетбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 9 и на расстоянии 4 м от стойки № 8 (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 № 10 расположена на расстоянии 2,5 м от проекции передней дужки кольца (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: мальчики № 7 и девочки № 6. Мяч | – непопадание в кольцо +5 с – обводка стойки не с той стороны +5 с – ведение мяча ближней рукой от стойки +5 с – пропуск обводки одной из стоек +5 с – выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с – сбивание или задевание стойки +3 с – нарушение правил в технике ведения мяча пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с – невыполнение задания +180 с |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|---|---|
| | | | ведется дальней рукой по отношению к стойке | |
| 4 | Бег через координационную лестницу | Подбежав к заданию № 4, участник без остановки начинает выполнять бег через «ступени» (планки) лестницы наступая одной ногой в отрезок между планками («одна нога 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 2,5 м от проекции передней дужки кольца (согласно схеме). Линия финиша располагается на расстоянии 3,5 м от последней планки лестницы | – задевание планки лестницы +3 с – пропуск отрезка лестницы +3 с – нарушение количества шагов в одном отрезке +10 с – невыполнение задания + 180 с |