

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2020-2021 учебный год.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7-8 КЛАССЫ**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»**

7 и 8 классы (мальчики и девочки)

**РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей на этапах.

**2. Спортивная форма**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствию со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: код 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 выступлению служит поднятая вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их присутствие и поведение не должны мешать другим участникам.

3.5. За нарушение 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- проблемы с освещением, 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 свое упражнение с начала после выступления всех участников.

## **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 1 минуты на одного участника.

## **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **Методические указания к выполнению практического тура «Полоса препятствий»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру половины волейбольной площадки (9 на 9 м) на безопасном расстоянии от стены (минимум 1,5 м). Видеокамера для трансляции и записи расположена согласно схеме.
2. Основой для разметки выполнения задания «Полоса препятствий» является разметка половины волейбольной 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, фиксируя общее время прохождения «Полосы препятствий». Время, затраченное на выполнение испытаний, 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 упражнений, тем выше результат.

5. Невыполнение одного из заданий- штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

## ТЕХНОЛОГИЯ

### Оценки качества выполнения заданий «Полоса препятствий»

Максимально возможное количество зачетных баллов за испытание «Полоса препятствий» - 40. Расчет зачетных баллов участника производится по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}$$

Где  $X_i$ - зачетный балл каждого участника;

$K$ - максимально возможный зачетный балл в конкретном задании (по регламенту);

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

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

Расчет зачетных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

Например, при  $N_i = 40, 38$  (личный результат участника),  $M = 35,73$  с (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $40 * 35,73 : 40,38 = 35,3$  балла.

Зачетные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1.	Прыжок в длину с места	С линии старта, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на	Зачетные линии 160 см (девушки) и 180 см	- невыполнение задания + 60 секунд - приземление

		<p>две ноги производится прыжок в длину, пересекая зачетную линию (девушки 160 см, юноши 180 см), далее участник перемещается к стойке № 1, далее участник перемещается к стойке № 1</p>	(юноши)	<p>или отталкивание одной ногой + 2 секунды</p> <p>- не пересечение зачетной линии + 3 секунды</p>
2.	Змейка	<p>Участник, подбежав к стойке № 1, оббегает ее с правой стороны и бежит к стойке № 2. Оббегает ее с левой стороны, затем бежит к стойке № 3. Оббегает ее с правой стороны, затем бежит к стойке № 4. Оббегает ее с левой стороны, затем бежит к стойке № 5 и далее кратчайшим путем перемещается к сектору «Скакалка» (задание № 3)</p>	<p>5 стоек ставятся на расстоянии 1 м друг от друга и смещены на 3 м от центра</p>	<p>- сбивание или задевание стойки + 3 секунды;</p> <p>- оббегание стойки не с той стороны + 5 секунд;</p> <p>- необбегание одной из стоек + 5 секунд;</p> <p>- невыполнение задания + 60 секунд</p>

3.	Прыжки через скакалку	Участник, прыгая через скакалку, выполняет 5 оборотов вперед и 5 оборотов назад в квадрате со стороной 1,5 м, после выполнения оставляет скакалку в квадрате и бежит к параллельным линиям	Скакалка. После выполнения участником задания, судья должен убрать скакалку с площадки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- невыполненный прыжок +2 секунды каждый</li> <li>- скакалка после упражнения вне квадрата +3 секунды</li> <li>- невыполнение задания + 60 секунд</li> </ul>
4.	Пробегание через параллельные линии	Участник бежит к параллельным линиям, преодолевает каждую линию последовательно (поочередное движение ног) и кратчайшим путем бежит к заданию № 5	Пять параллельных линий, расстояние между линиями 1 м и смещены на 2 м от центра (согласно схеме)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- касание линии + 5 секунд</li> <li>- невыполнение задания + 60 секунд</li> </ul>
5.	Метание теннисного мяча в цель	Расстояние до мишени 3 м. Метание любым способом. После метания необходимо коснуться рукой мишени и следовать к заданию № 6	Теннисный мяч, мишень диаметром 90 см (обруч), расстояние от пола до центра мишени 1,8 м. После выполнения участником задания, судья должен убрать мяч с площадки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- промах по мишени + 3 секунды</li> <li>- заступ контрольной линии + 3 секунды</li> <li>- невыполнение задания + 60 секунд</li> <li>- отсутствие касания рукой мишени после метания + 2</li> </ul>



				секунды
6.	Бросок набивного мяча из-за головы сидя	И.п. сидя, ноги врозь. Бросок двумя руками из-за головы в заданный круг (согласно схеме). Две попытки. При пересечении мячом зачетной линии с первой попытки можно продолжать движение к заданию № 7	Набивной мяч массой 1 кг, центр круга располагается на расстоянии 3 метров (девушки) и 5 метров (юноши). После выполнения участником задания, судья должен убрать мячи с площадки	- бросок одной рукой + 10 секунд - недолет мяча + 5 секунд - невыполнение задания + 60 секунд
7.	Челночный бег 3*7 м	Подбежав к заданию № 7, участник без остановки пробегает линию старта задания № 7 и из положения высокого старта пробегает три 7-метровых отрезка, каждый раз полностью заступая за линию на противоположной стороне ног, пробежав третий отрезок, заканчивает прохождение комплексного испытания,	4 конуса, обозначающие линии старта и финиша	- за каждое непереступание линии, ограничивающей отрезок + 5 секунд; - невыполнение задания + 60 секунд

		<p>финиш.</p> <p>Финиш фиксируется при пересечении финишной линии третьего 7-метрового отрезка корпусом участника. Секундомер выключается в момент пересечения участником линии финиша, фиксируя общее время прохождения комплексного испытания «Полоса препятствий»</p>		
--	--	--	--	--



# СХЕМА "ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ" МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

7-8 классы  
2020-2021  
учебный год





