

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–2017 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

Полоса препятствий
(элементы прикладной физической культуры и спортивных игр)

7–8 классы

Девочки и мальчики

9–11 классы

Девушки и юноши

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1–2, рисунки 1 и 2).

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи.

Методические указания к выполнению испытания:

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.
2. Для проведения испытания участники распределяются по потокам (по 10–12 человек) в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
4. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (24 × 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1 и 2).
5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 6 (шести) человек, по два-три человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует время прохождения. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (или помощник) находился на лицевой линии баскетбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.
6. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценки испытаний

1. Результатом выполнения испытания 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 испытаний, тем выше итоговый результат.
3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 секунд» от итогового результата.
4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Инвентарь и оборудование

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний (согласно примерным схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

- конусы – 20 шт;
- высокие стойки (конусы) – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- 1 волейбольный мяч;
- 6 набивных мячей (3 мяча – вес 2 кг для девушек 9–11 классов, 3 мяча – вес 3 кг для юношей 9–11 классов);
- измерительная рулетка;
- баскетбольный щит с кольцом;
- 3 теннисных мяча;
- гимнастические скакалки разной длины.

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий»
Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
2016–2017 уч. г.

Муниципальный этап

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 35 баллов.

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 испытании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в испытании;

M – лучший результат в испытании.

Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 170,7$ сек. (личный результат участника), $M = 139,0$ сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 35$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = 35 \cdot 139,0 / 170,7, X_i = 28,5$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Итоги муниципального этапа олимпиады подводятся в общем зачёте по данному месту проведения практического тура олимпиады среди участников соответствующего пола и класса. «Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему. Пересчёт результатов в «зачётные» баллы производится автоматизировано. Для расчёта «зачётных» баллов в испытании «Полоса препятствий» лучшим результатом считается лучший результат по данному месту проведения практического тура олимпиады для соответствующего пола и класса.

Таблица 1. 7–8 классы (Мальчики/Девочки)

Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
	<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующих испытаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тройной прыжок в длину с места; • челночный бег 3 × 10 м; • прыжки через скакалку; • ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо; • передача мяча сверху двумя руками в движении; • бросок теннисного мяча в цель 	<p>В спортивный зал приглашаются 10–12 участников</p>	
<p>Тройной прыжок в длину с места</p>	<p>Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии без команды судьи.</p> <p>Участник осуществляет замах руками вверх-назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается двумя ногами, одновременно выводя руки и ноги вперед, приземляется на одну ногу, далее без остановки выполняет скачок с ноги на ногу и вновь приземляется на две ноги.</p> <p>Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с полом для 7–8 классов: мальчики – 5,5 м; девочки – 5,0 м</p>	<p>Оборудование и инвентарь Два конуса, обозначающие стартовую линию, разметка на полу, измерительная рулетка, мел.</p> <p>Методические указания: Секундомер включается в момент отрыва ног участника от пола во время прыжка.</p> <p>Участник должен чередовать ноги в одноопорном положении, например: две ноги – левая – правая – две ноги.</p> <p>После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за приземление ближе указанных линий. – за скачки на одной ноге после отталкивания из двухопорного положения; – за начало выполнения задания (отталкивание) с одной ноги; – за выполнение шага с одной ноги

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Челночный бег 3 × 10 м</p>	<p>Участник начинает выполнение задания из положения высокого старта от стартовой линии, обозначенной конусами, и последовательно пробегает три 10-метровых отрезка. Участник каждый раз касается линии разметки на противоположной стороне рукой</p>	<p>Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. Методические указания: Касание линии осуществляется только пальцами правой рукой, разворот происходит через левое плечо; Финиш фиксируется при пересечении финишной линии третьего 10-метрового отрезка одной из ног участника. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды: – за каждое некасание линии, ограничивающей отрезок; – за каждое касание левой рукой; – за каждый разворот через правое плечо</p>
<p>Прыжки через скакалку</p>	<p>Участник выполняет серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперёд</p>	<p>Оборудование и инвентарь: Два конуса, гимнастические скакалки (разной длины), горизонтальная линия старта. Задание выполняется в рамках круга (нарисован на полу) диаметром 2 м. Методические указания: Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 5 секунд: – за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков). Добавляется 3 секунды: – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу); – за выход за пределы круга. За остановки штраф не начисляется. Считается общее количество прыжков (20) с учётом возможных остановок при выполнении задания</p>

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Ведение и бросок мяча в кольцо</p>	<p>Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии. Баскетбольный мяч размещается на линии старта. Участник, взяв мяч, двигается с ведением мяча правой рукой справа вдоль конусов ко второму конусу, касается его левой рукой, не прекращая ведения, и бежит спиной вперёд справа от конусов с ведением правой рукой к первому конусу. Оббегает конус сзади и выполняет перевод на левую руку. Затем с ведением левой рукой бежит слева вдоль конусов к третьему конусу и касается его правой рукой, не прекращая ведения. После этого возвращается спиной вперёд ко второму конусу, за ним переводит мяч на правую руку и справа вдоль конусов бежит с ведением мяча правой рукой к конусу № 4. Обводит конусы № 4, 5, 6, 7 и 8 «змейкой» и выполняет бросок в кольцо в движении после двух шагов. Конусы № 4, 6 и 8 обводятся правой рукой справа, 5 и 7 – слева, левой</p>	<p>Оборудование и инвентарь: Площадка с установленным в соответствии с правилами баскетбольным щитом с кольцом, 8 конусов (высоких стоек).</p> <p>Методические указания: Ведение осуществляется по правилам баскетбола дальней рукой от конуса. Бросок в движении выполняется в соответствии с техникой этого приёма. Техника выполнения броска должна соответствовать стороне. После броска мяч подбирает судья. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 5 секунд: – за непопадание в кольцо; – за выполнение броска в кольцо неуказанным способом.</p> <p>Добавляется 3 секунды: – за каждое перешагивание через конус, – за обводку каждого конуса не с той стороны, – за нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса, – за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки)</p>
---------------------------------------	--	---	---

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Передача мяча сверху двумя руками в движении</p>	<p>Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны (или разметки на полу), представляющей собой прямоугольник со сторонами 3 × 3 метра, и выполняет 5 передач мяча сверху двумя руками в движении. Мяч должен подниматься на высоту не менее 1 метра над головой участника</p>	<p>Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие ограничительную линию (или разметка на полу), волейбольный мяч.</p> <p>Методические указания: Во время выполнения задания участник может перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч, он должен его поднять и продолжить выполнение упражнения. Судья вслух считает засчитанные попытки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладёт его (прижимает к полу) у финишной линии (противоположная стартовой линии) зоны, и переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды:</p> <ul style="list-style-type: none">– за каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач);– за каждый выход из обозначенной зоны;– за каждую передачу менее 1 метра высотой;– за отсутствие фиксации мяча у финишной линии в конце задания
---	---	---	--

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Бросок теннисного мяча в цель</p>	<p>Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, обозначенной конусами, и последовательно выполняет броски одной рукой теннисным мячом по баскетбольному щиту. Зона попадания – баскетбольный щит. Дальность броска – 7 метров от баскетбольного щита</p>	<p>Оборудование и инвентарь: 3 теннисных мяча, 2 конуса, баскетбольный щит. Методические указания: Метание осуществляет из исходного положения стойка ноги врозь, сильнейшая нога находится впереди, мяч находится в ведущей руке, при этом рука и нога должны быть разноимёнными. Вторая рука, чуть согнутая в локте выносится вперёд. Ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Рука с мячом отводится назад за голову согнутая в локте, в момент выпуска снаряда резко выпрямляется над головой, Менять руки во время бросков нельзя. Секундомер выключается в момент броска третьего мяча (момент отрыва мяча от руки). После бросков мячи подбирает судья.</p>	<p>Добавляется 3 секунды: – за каждое непопадание мячом в щит, – за заступ за ограничительную линию, – за смену рук во время бросков. Если во время попытки участник случайно роняет мяч, он должен подобрать его и снова выполнить попытку</p>
--------------------------------------	--	--	---

Таблица 2. 9–11 классы (Девушки/Юноши)

Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
	<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующих испытаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тройной прыжок в длину с места; • челночный бег 4 × 9 м; • бросок набивного мяча вперёд от груди; • передача мяча снизу двумя руками в движении; • прыжки через низкие барьеры; • ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо 	<p>В спортивный зал приглашаются 10–12 участников</p>	
<p>Тройной прыжок в длину с места</p>	<p>Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии без команды судьи.</p> <p>Участник осуществляет замах руками вверх–назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляется на одну ногу, далее без остановки выполняет скачок с ноги на ногу, и вновь приземляется на две ноги.</p> <p>Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с полом для 9–11 классов: юноши – 6,5 м; девушки – 6,0 м</p>	<p>Оборудование и инвентарь Два конуса, обозначающие стартовую линию, разметка на полу, измерительная рулетка, мел.</p> <p>Методические указания: Секундомер включается в момент отрыва ног участника от пола во время прыжка.</p> <p>Участник должен чередовать ноги в одноопорном положении, например: две ноги – левая – правая – две ноги.</p> <p>После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за приземление ближе указанных линий. – за скачки на одной ноге после отталкивания из двухопорного положения; – за начало выполнения задания (отталкивание) с одной ноги; – за выполнение шага с одной ноги

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Челночный бег 4 × 9 м</p>	<p>Участник начинает выполнение задания из положения высокого старта от стартовой линии, обозначенной конусами, и последовательно пробегает четыре 9-метровых отрезка, каждый раз касается линии на противоположной стороне рукой</p>	<p>Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. Методические указания: Касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Финиш фиксируется при пересечении финишной линии четвертого 9-метрового отрезка одной из ног участника. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды: – за каждое некасание линии, ограничивающей отрезок; – за каждое касание левой рукой; – за каждый разворот через правое плечо</p>
<p>Бросок набивного мяча вперёд от груди</p>	<p>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 вперёд, 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</p>	<p>Оборудование и инвентарь Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (по 3 штуки разного веса). Вес набивных мячей: Девушки – 2 кг; Юноши – 3 кг. Методические указания: Если во время попытки один из мячей случайно выкатывается за линию, участник должен вернуть его и возвратиться на исходную позицию.</p>	<p>Добавляется 3 секунды: – за каждое непопадание мячом в обозначенную зону; – за опущенные вниз локти; – за каждый бросок из положения выпада вперёд одной ногой; – за заступ за ограничительную линию; – за каждое выполнение броска с помощью прыжка. – за сгибание ног во время</p>

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

	с полом участников: юноши – 7 м; девушки – 6 м	После выполнения бросков помощник судьи убирает мячи	выполнения каждого из бросков. Отклонение корпуса назад и выпрямление без сгибания ног во время выполнения броска не считается ошибкой
Передача мяча снизу двумя руками в движении	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии в обозначенной конусами зоне (или разметка на полу), представляющей собой обозначенную зону со сторонами 3 × 3 метра, и выполняет 5 передач мяча снизу двумя руками в движении. Мяч должен подниматься на высоту не менее 1,5 м над головой участника	Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие ограничительные линии (или разметка на полу), волейбольный мяч. Методические указания: Во время выполнения задания участник может перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч, он должен его поднять и продолжить выполнение упражнения. Судья вслух считает засчитанные попытки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладет его (прижимает к полу) у финишной линии (противоположная стартовой линии) зоны, и переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач); – за каждый выход из обозначенной зоны; – за каждую передачу менее 1,5 метра высотой; – за отсутствие фиксации мяча у финишной линии в конце задания

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Прыжки через низкие барьеры</p>	<p>Участник выполняет прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами. Начало движения от стартовой линии, расположенной на расстоянии 30 см от первого барьера</p>	<p>Оборудование и инвентарь: Два конуса, 10 барьеров высотой 30 см, горизонтальная линия старта, мел. Барьеры расставляются на расстоянии друг от друга в 50 см.</p> <p>Методические указания: Все прыжки выполняются без предварительного подскока, стопы во время выполнения задания должны быть параллельны. При прыжках разрешено активно помогать себе руками. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания</p>	<p>Добавляется 3 секунды: – за начало до стартовой линии; – за каждый прыжок через барьер на одной ноге; – за каждое перешагивание через барьер.</p> <p>Добавляется 1 секунда: – за каждый сбитый барьер; – за каждый подскок перед перепрыгиванием; – за каждое непараллельное положение стоп во время выполнения прыжка</p>
--	---	---	---

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Муниципальный этап. 7–11 классы

<p>Ведение и бросок мяча в кольцо</p>	<p>Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии. Участник с ведением бежит к конусу № 2 справа от конусов. За конусом делает перевод на левую руку и возвращается спиной вперёд к конусу № 1 слева от конусов с ведением левой рукой, за ним переводит мяч на правую руку и начинает движение лицом вперёд к конусу № 3. Аналогичным образом оббегает конусы №3 и №2. После этого участник обводит конусы №4, 5, 6, 7 и 8 «змейкой». При этом конусы 4, 6 и 8 – с правой стороны правой рукой, а 5 и 7 – левой с левой стороны. Далее участник ведёт мяч по направлению к кольцу и выполняет бросок в движении после двух шагов</p>	<p>Оборудование и инвентарь: Площадка с установленным в соответствии с правилами баскетбольным щитом с кольцом, 8 конусов (высоких стоек).</p> <p>Методические указания: Ведение осуществляется по правилам баскетбола дальней рукой от конуса. Бросок в движении выполняется в соответствии с техникой этого приёма. Техника выполнения броска должна соответствовать стороне. Секундомер выключается в момент в момент броска мяча (момент отрыва мяча от рук)</p>	<p>Добавляется 5 секунд: – за непопадание в кольцо; – за выполнение броска в кольцо неуказанным способом.</p> <p>Добавляется 3 секунды: – за каждое перешагивание через конус, – за обводку каждого конуса не с той стороны, – за нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса, – за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки)</p>
---------------------------------------	--	--	---

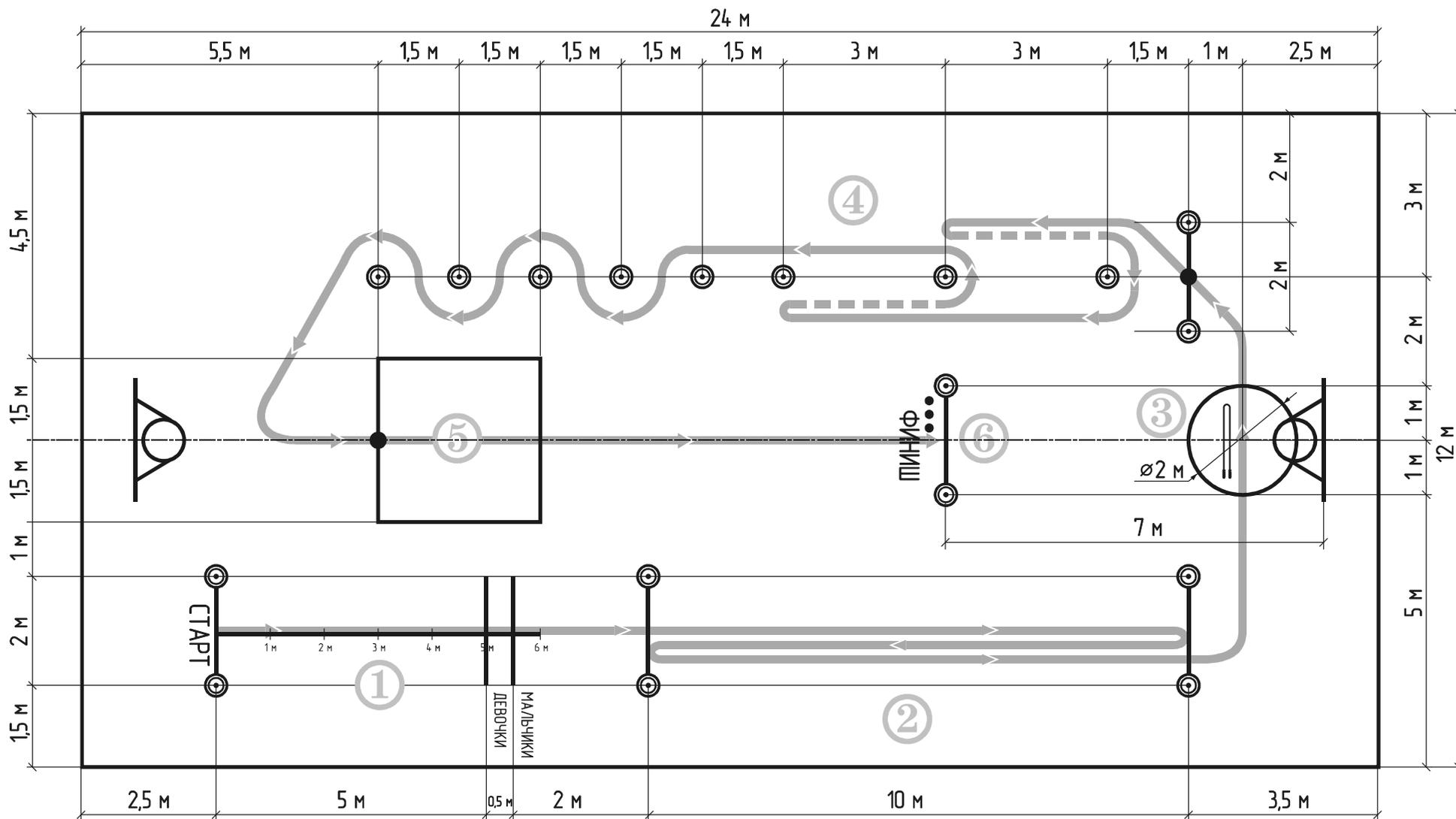


Рисунок 1 Примерная схема прохождения испытания (Мальчики/девочки 7–8 класс)

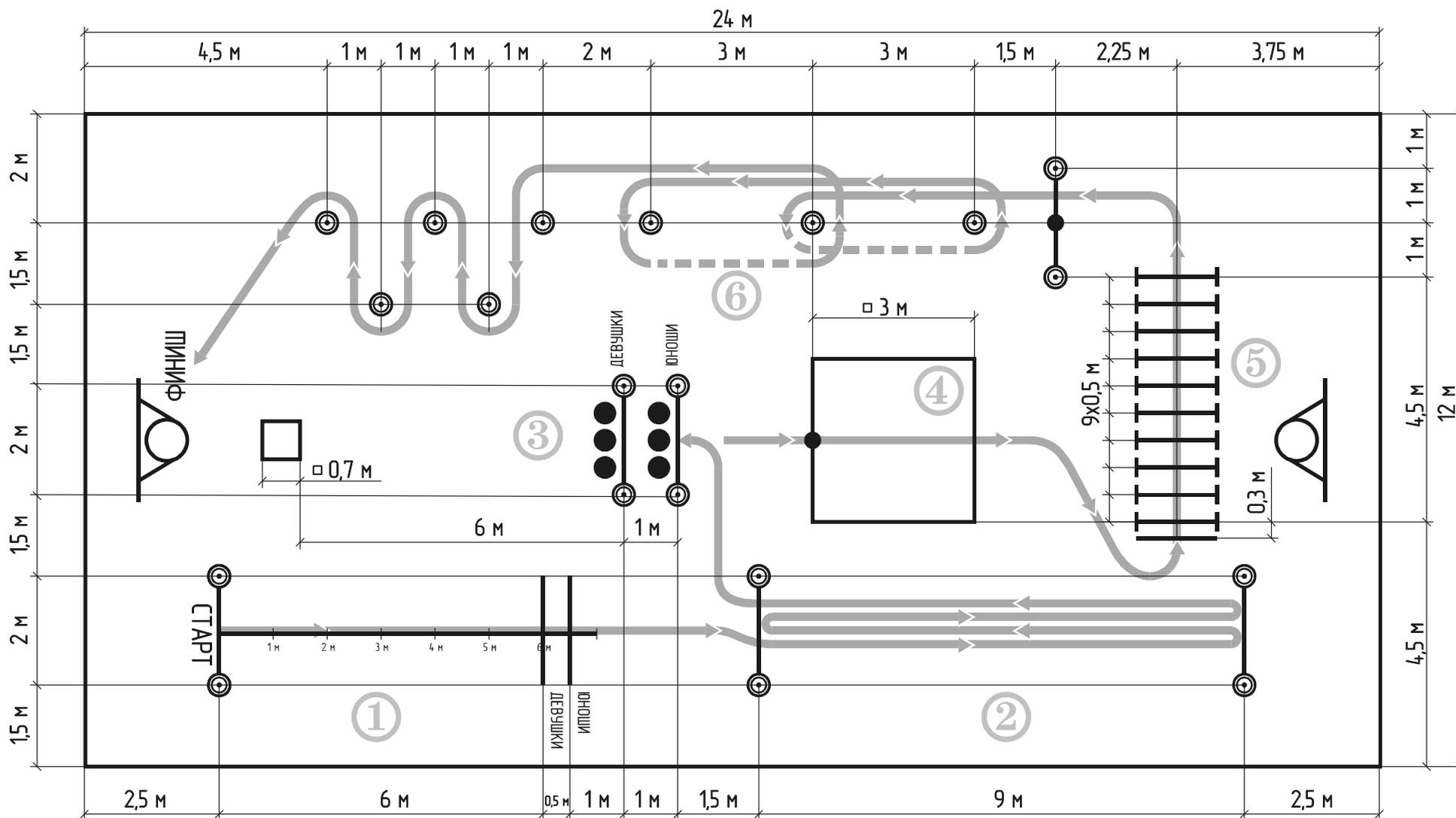


Рисунок 2 Примерная схема прохождения испытания (Юноши/девушки 9–11 класс)