

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

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 периметру 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 2016–2017 уч. г.

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:

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

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 $N_i = 40,7$ сек. (личный результат участника), $M = 39,0$ сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = \frac{40 \cdot 39,0}{40,7} = 38,4.$$

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	<p>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:</p> <p>5–6 классы Мальчики – 140 см; девочки – 130 см</p> <p>7–8 классы Мальчики – 170 см; девочки – 155 см</p> <p>9–11 классы Юноши – 180 см; девушки – 165 см</p> <p>После фиксации результата попытки участник отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение</p>	<p>Оборудование и инвентарь Разметка на полу – метраж, зона приземления. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел.</p>	<p>Дальность прыжка оценивается по ближней точке к месту отталкивания. Добавляется 5 секунд за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание или заступ за ограничительные линии зоны приземления любой частью тела; - начало выполнения прыжка без команды судьи; - приземление ближе указанных линий. <p>В случае приземления дальше обозначенной зоны приземления осуществляется сбавка «– 5 секунд»</p>
2	Бег «змейкой»	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии, оббегая поочередно стоящие на расстоянии друг	<p>Оборудование и инвентарь Два конуса, 12 стоек (высота 135 см), линии старта и фини-</p>	<p>Добавляется 5 секунд за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начало прохождения змейки не через стартовый створ,

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.

Школьный этап. 5–11 классы

		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	ша, измерительная рулетка, мел.	обозначенный конусами; - каждое необбежание 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.	Оборудование и инвентарь: Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел	Добавляется 5 секунд за каждое некасание линии, ограничивающей 10-метровый отрезок

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.

Школьный этап. 5–11 классы

		После выполнения задания № 4 участник бежит к линии задания № 5 и без остановки начинает его выполнение		
5	Бросок мяча вперёд от груди	<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 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:</p> <p>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.</p> <p>После выполнения попытки участник поднимает одну руку вверх, тем самым показывая окончание выполнения испытания. Секундомер выключается в этот же момент</p>	<p>Оборудование и инвентарь Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (3 штуки).</p> <p>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</p>	Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70 × 70 см

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2016–2017 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы
24 м

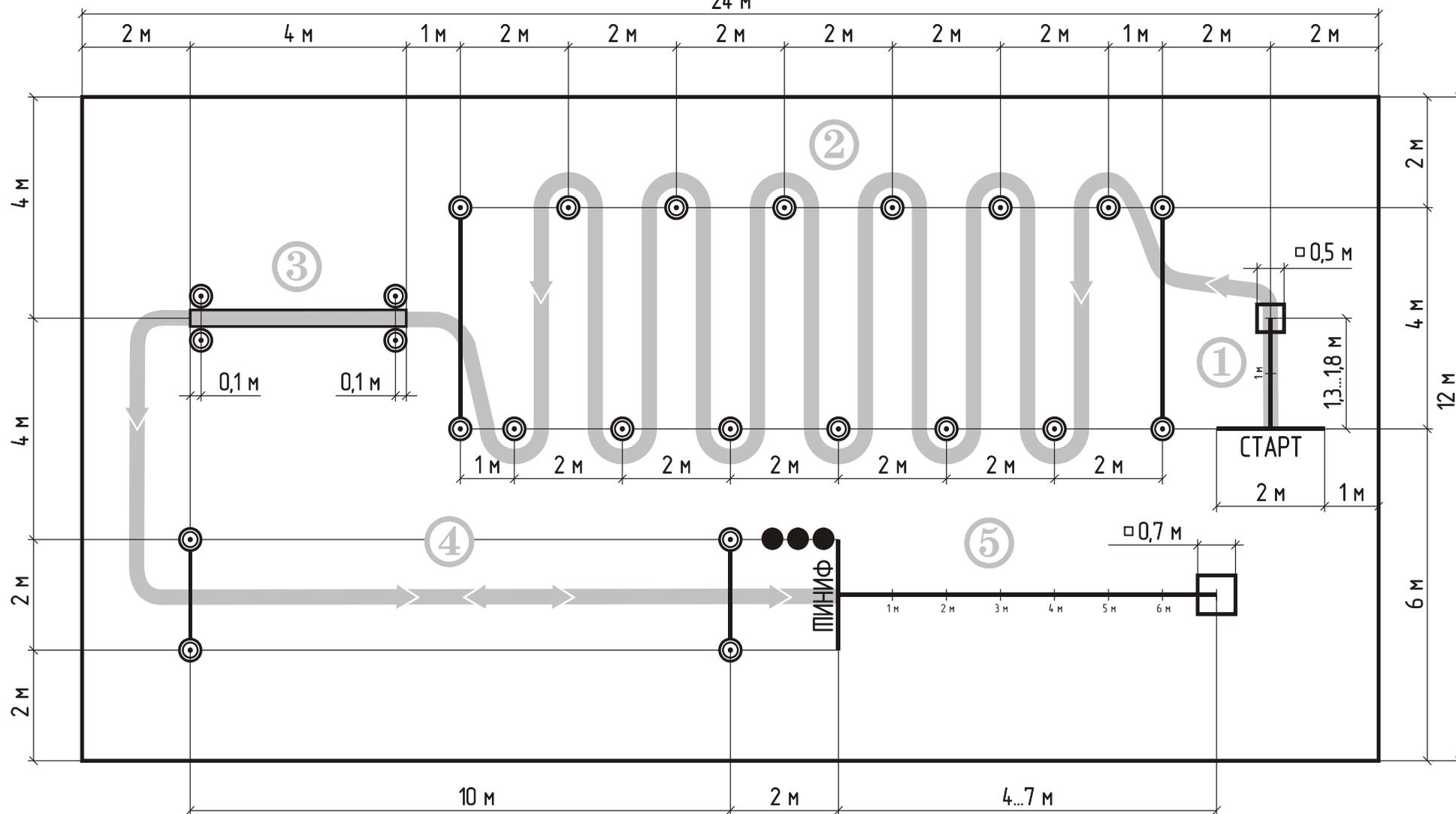


Рисунок 1. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий»