

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021. ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
9–11 классы

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

Регламент испытания «Полоса препятствий»

1. Руководство испытанием

Руководство для проведения испытания 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 использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытания участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытания должны быть названы: имя и фамилия, или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение испытания.
- 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 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 – 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 испытания. В этом случае участник выполняет своё испытание 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 испытания «Полоса 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 заданий «Полосы 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 заданий (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, 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.

Школьный этап

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

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

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:

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

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

Последовательность выполнения заданий полосы препятствий. 9–11 классы

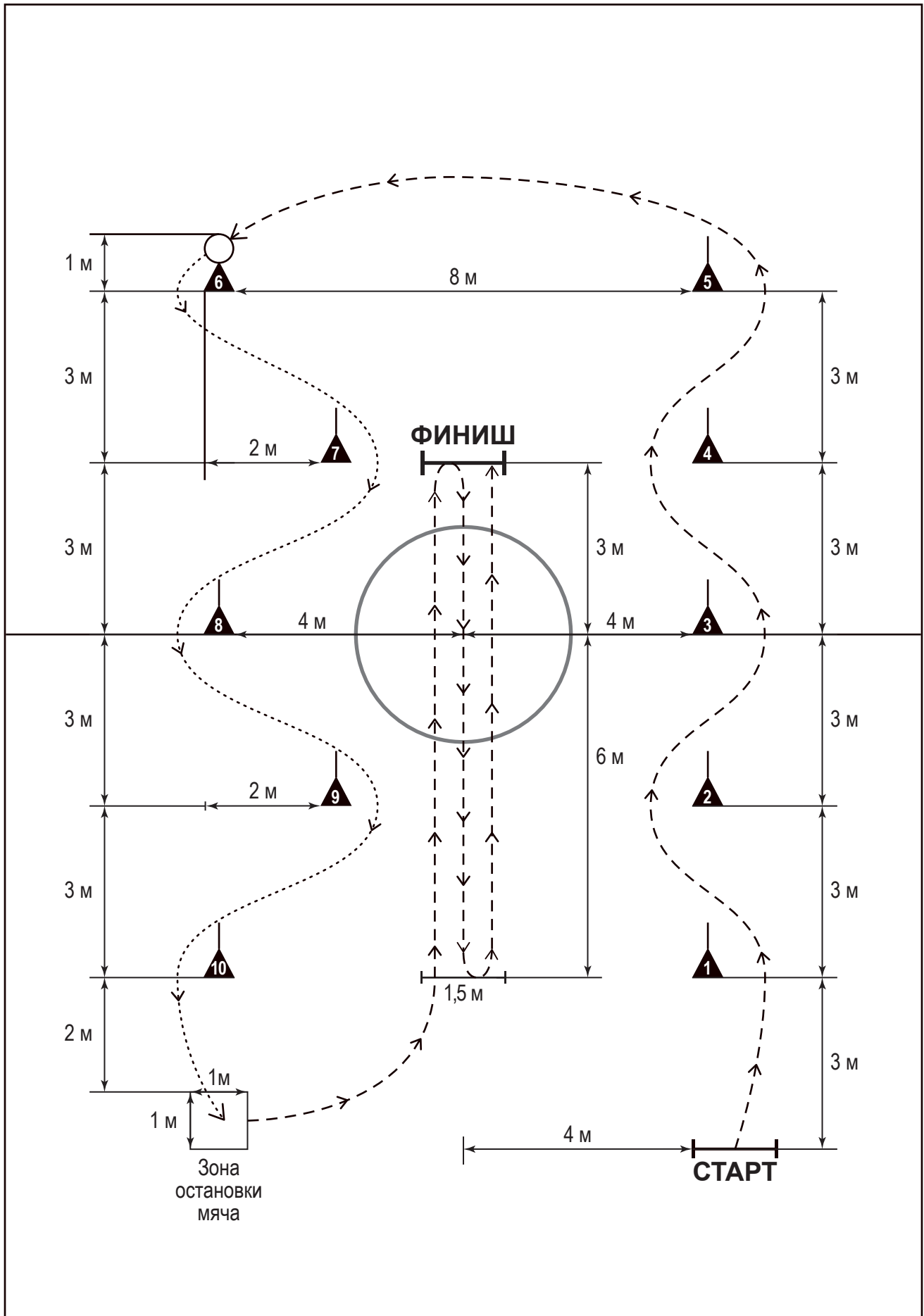
№ п/п	Содержание заданий	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Змейка	<p>Участник находится за линией старта. По сигналу судьи участник разворачивается и перемещается приставным шагом спиной вперёд, левая нога начинает движение, правая приставляется к левой до стойки № 1, оббегает её с правой стороны и меняет первой идущую ногу на правую.</p> <p>Перемещается к стойке № 2 приставным шагом спиной вперед, правая нога начинает движение, левая приставляется к правой.</p> <p>Оббегает её с левой стороны, перемещается к стойке № 3 приставным шагом спиной вперёд левая нога начинает движение, правая приставляется к левой. Оббегает её с правой стороны, затем перемещается к стойке № 4 приставным шагом спиной вперёд, правая нога начинает движение, левая приставляется к правой. Оббегает её с левой стороны, затем перемещается к стойке № 5 приставным шагом спиной вперёд, левая нога начинает движение, правая приставляется к левой. Далее кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу (задание № 2)</p>	<p>Линия старта 1,5 м, расположена на расстоянии 3 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).</p> <p>Стойка № 3 находится на центральной линии</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сбивание или задевание стойки +3 с; – обегание стойки не с той стороны +5 с; – необегание одной из стоек +5 с; – перемещение не тем способом (за каждый конус) + 10 с; – фальстарт +10 с; – невыполнение задания +180с.

2	Обводка пяти стоек ногой, остановка мяча в заданной зоне	Подбежав к футбольному мячу, 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 стойке № 9. Обводит с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путем к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне и кратчайшим путем бежит к заданию № 3. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы	Футбольный мяч лежит на расстоянии 1 м от стойки № 6 (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, стойки № 7 и № 9 смещены ближе к центру на 2 м (согласно схеме). Зона остановки мяча: квадрат 1×1 м, расположенный на расстоянии 2 метра от последней стойки (согласно схеме)	<ul style="list-style-type: none"> – сбивание или задевание стойки +3 с; – касание мяча рукой +5 с; – обводка стойки не с той стороны +5 с; – пропуск обводки одной из стоек +5 с; – остановка мяча вне указанной зоны или неостановка +5 с; – невыполнение задания +180 с.
3	Челночный бег 3 × 9 м	Подбежав к заданию № 3, участник без остановки пробегает линию старта задания № 3 и пробегает три 9-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой, пробежав третий отрезок, заканчивает прохождения полосы препятствий, финиширует. Для правой (по умолчанию) – касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Для левой – касание линии осуществляется только левой рукой, разворот происходит через правое плечо.	4 конуса, обозначающие линии старта и финиша (длина линий 1,5 метра). Линия старта находится на расстоянии 6 м от центральной линии	<ul style="list-style-type: none"> – за каждое некасание линии, ограничивающей отрезок, +5 с; -за каждое касание левой (правой для левшей) рукой +5 с; -за каждый разворот через правое (левое для левшей) плечо +5 с; – невыполнение задания +180 с

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. 2020–2021 уч. г. Школьный этап. 9–11 классы

		Участник-левша заранее предупреждает судей. Секундомер выключается в момент пересечения финишной линии корпусом участника после пробегания 3-го отрезка, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий		
--	--	--	--	--

СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 классы



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 5–11 классы**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Гимнастика

- 1.** Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
- 2.** Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
- 3.** В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
- 4.** Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
- 5.** Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатъ», не менее двух секунд.
- 6.** Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
- 7.** Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
- 8.** Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
- 9.** Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
- 10.** При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
- 11.** Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
- 12.** Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
- 13.** Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
- 14.** Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую), наклон вперёд, ладонями коснуться пола, держать – упор присев, обозначить, кувырок назад	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, опуститься в положение лёжа на спине, руки вверх – согнуть руки и ноги	1,5
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, согнуть руки – выпрямляя руки, прыжком, упор присев	1,5
4	Кувырок вперёд	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить	1,5
2	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – наклон вперёд, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	1,5 + 1,5 + 1,5
3	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Встать и шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
3	Два кувырка назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,0 + 1,5
4	Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 1,0 + 0,5
5	Кувырок вперёд – встать в стойку, руки вверх	1,0

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
2	Встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – с поворотом налево (направо), приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 1,0
3	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекач вперёд в упор присев	1,5
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в упор присев	1,5
2	Встать, шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую), упор присев	1,0
3	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	0,5 + 0,5 + 1,0
4	Выпрямляясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180° – упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0
6	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь – приставить левую (правую) с поворотом направо в стойку, руки вверх	1,0

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – «старт пловца»	
1	Кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,0
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
3	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0
4	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с.	1,5
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя левую (правую), поворот налево (направо) спиной к направлению движения – «старт пловца», обозначить	1,0
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5 + 1,0

Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее двух секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
2020–2021 уч. г.
5-11 классы

Школьный этап

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

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

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,0 баллов ($N_i = 8,0$). Максимально возможная окончательная оценка ($M = 10,0$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ($K = 40$). Подставляем в формулу значения N_i , K и M и получаем зачётный балл: $X_i = 40 \cdot 8 / 10,0 = 32,0$ балла.