

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024-2025 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

Полоса препятствий (с элементами спортивных игр)

5-6 классы – девочки и мальчики

7-8 классы – девочки и мальчики

9-11 классы – девушки и юноши

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1–3, рисунки 1–3).

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 (до 15 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 (рекомендуется спортивный зал 24 × 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1–3).
5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой не менее чем из 3 (трёх) человек. 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 1-3**). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Оборудование:

- конусы – 21 шт.;
- высокие стойки (конусы) – 5 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- 3 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 5-8 классов и девушек 9-11 классов, размер 7 для юношей 9-11 классов);
- 1 волейбольный мяч;
- 1 футбольный мяч;
- измерительная рулетка;
- баскетбольный щит с кольцом;
- футбольные ворота 2 × 3 метра;
- 3 теннисных мяча;
- гимнастические обручи (d = 90 см) – 5 шт.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения заданий испытания «Полоса препятствий»

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Школьный этап

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 40 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 $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = 40 \cdot 139,0 / 170,7; \quad X_i = 32,6$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

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

Итоги школьного 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.

Таблица 1. Школьный этап (5–6 классы)

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и методические указания	Методика оценки
1	Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой	<p>Участник находится на линии старта. По сигналу судьи участник берёт в руки баскетбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны, представляющей собой квадрат, перемещается с ним в ограниченную зону с ведением мяча и выполняет перевод с руки на руку перед собой.</p> <p>После выполнения упражнения участник с ведением мяча отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение.</p> <p>Мальчики и девочки – 10 повторений.</p>	<p>4 конуса, обозначающие ограничительную зону (квадрат 3 × 3 метра), измерительная рулетка, мел.</p> <p>Баскетбольный мяч лежит на линии старта на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.</p>	<p>Добавляется 3 секунды за:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждый заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча; – каждую задержку мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу.
2	Ведение баскетбольного мяча	<p>Закончив выполнение предыдущего задания, участник без остановки пробегает линию старта задания № 2 и ведёт баскетбольный мяч «змейкой» между конусами (всего 5 конусов), установленными на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.</p> <p>После обводки последнего конуса участник с ведением мяча перемещается к линии старта задания № 3.</p>	<p>Старт задания на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.</p>	<p>Добавляется 3 секунды за:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждое перешагивание через конус, – нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса, – обводку конуса ближней рукой; – каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание конуса).

3	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	Участник начинает задание, пробегая без остановки с ведением мяча обозначенную конусами линию старта задания №3 и выполняет бросок с места из-под кольца с любой стороны. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Бросок выполняется в соответствии с техникой этого приёма. После броска мяч подбирает судья.	Добавляется 3 секунды за: – непопадание в кольцо; – выполнение броска в кольцо неуказанным способом.
4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Участник подбегает к конусам, обозначающим старт задания № 4, и выполняет серию из пяти прыжков с продвижением вперёд на двух ногах по дорожке из обручей, выложенных в линию на полу друг за другом. После выполнения задания участник бежит к линии задания № 5.	Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, пять гимнастических обручей (диаметр 90 см). Прыжки выполняются в каждый обруч. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.	Добавляется 3 секунды за: – приземление за пределами обруча; – начало выполнения прыжка (отталкивание) с одной ноги; – каждый невыполненный прыжок; – каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком.
5	Бросок теннисного мяча в цель.	Участник подбегает к конусам, обозначающим старт задания № 5, и последовательно выполняет броски одной рукой теннисным мячом в баскетбольный щит (всего нужно выполнить три броска, тремя мячами). Расстояние от линии старта до цели – 7 метров.	3 теннисных мяча, 2 конуса, баскетбольный щит. Линия старта находится по центру. 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. После бросков мячи подбирает судья. Секундомер выключается в момент броска третьего мяча (момент отрыва мяча от руки).	Добавляется 3 секунды за: – каждое непопадание мячом в цель, – заступ за ограничительную линию, – смену рук во время бросков. Если во время попытки участник случайно роняет мяч, он должен подобрать его и снова выполнить попытку.

Таблица 2. Школьный этап (7–8 классы)

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и методические указания	Методика оценки
1	Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой	<p>Участник находится на линии старта. По сигналу судьи участник берёт в руки баскетбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны, представляющей собой квадрат, перемещается с ним в ограниченную зону с ведением мяча и выполняет перевод с руки на руку перед собой.</p> <p>После выполнения упражнения участник с ведением мяча отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение.</p> <p>Мальчики и девочки – 20 повторений.</p>	<p>4 конуса, обозначающие ограничительную зону (квадрат 3 × 3 метра), измерительная рулетка, мел.</p> <p>Баскетбольный мяч лежит на линии старта на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.</p>	<p>Добавляется 3 секунды за:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждый заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча; – каждую задержку мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу.
2	Ведение баскетбольного мяча	<p>Закончив выполнение предыдущего задания, участник без остановки пробегает линию старта задания № 2 и ведёт баскетбольный мяч «змейкой» между конусами (всего 5 конусов), установленными на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.</p> <p>После обводки последнего конуса участник с ведением мяча перемещается к линии старта задания № 3.</p>	<p>Старт задания на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии.</p>	<p>Добавляется 3 секунд за:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждое перешагивание через конус; – нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса; – обводку конуса ближней рукой; – каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание конуса).

3	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	Участник начинает задание, пробегая без остановки с ведением мяча, обозначенную конусами линию старта задания и выполняет и последовательно выполняет три броска – бросок в движении из-под кольца (с любой стороны), бросок с места за пределами трехсекундной зоны (с любой стороны) и штрафной бросок. Ведение баскетбольного мяча осуществляется по правилам баскетбола. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Броски выполняются в соответствии с техникой этого приёма. Техника выполнения броска должна соответствовать стороне. После первого и второго броска участник самостоятельно подбирает мяч и перемещается с ведением для выполнения последующих бросков, после третьего броска мяч подбирает судья. Техника ведения баскетбольного мяча между бросками оценивается судьями.	Добавляется 3 секунды за: – каждое непопадание в кольцо; – каждое выполнение броска в кольцо неуказанным способом; – каждое нарушение правил (пробежку, перемещение с мячом в руках, двойное ведение мяча).
4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Участник, подбегает к конусам, обозначающим старт задания № 4, и выполняет прыжки на двух ногах по дорожке из обручей, выложенных в линию на полу друг за другом, чередуя два прыжка вперёд – один назад. Задание заканчивается, когда ученик выполнил два прыжка вперёд и оказался в пятом обруче. После выполнения задания участник бежит к линии старта задания № 5.	Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, пять гимнастических обручей (диаметр 90 см.) Всего должно быть выполнено 11 прыжков (8 вперёд и 3 назад). Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.	Добавляется 3 секунды за: – приземление за пределами обруча; – начало выполнения прыжка (отталкивание) с одной ноги; – каждый невыполненный прыжок; – каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком.
5	Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны, представляющей собой квадрат, и выполняет 10 передач мяча двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. После выполнения задания участник ловит мяч и фиксирует на полу на финишной линии.	4 конуса, обозначающие ограничительную зону (квадрат 3 × 3 метра), измерительная рулетка, мел. 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 удачные попытки. Секундомер выключается в момент фиксации мяча на линии.	Добавляется 3 секунды за: – каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач); – каждый выход из обозначенной зоны; – каждую передачу менее 1 метра высотой.

Таблица 3. Школьный этап (9–11 классы)

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и методические указания	Методика оценки
1	Перевод баскетбольного мяча с руки на руку под ногой	Участник находится на линии старта. По сигналу судьи участник берёт в руки баскетбольный мяч, лежащий на стартовой линии, и выполняет перевод с руки на руку под ногой. После выполнения упражнения участник с ведением мяча отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение. Юноши и девушки – 10 повторений.	Ограничительная зона – трехсекундная зона площадки. Линия старта задания №1 – линия штрафного броска. Баскетбольный мяч лежит на линии старта.	Добавляется 3 секунды за: – каждый заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча; – каждую задержку мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу. – каждое нарушение правил (пробежку, перемещение с мячом в руках, двойное ведение мяча).
2	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	Участник последовательно выполняет три штрафных броска. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	После первого и второго броска участник самостоятельно подбирает мяч и перемещается с ведением для выполнения последующих бросков, после третьего броска мяч подбирает судья. Техника ведения баскетбольного мяча между бросками оценивается судьями.	Добавляется 3 секунды за: – непопадание в кольцо; – заступ за штрафную линию во время выполнения штрафного броска; – каждое нарушение правил (пробежку, перемещение с мячом в руках, двойное ведение мяча)
3	Ведение футбольного мяча и удар по футбольным воротам	Закончив выполнение предыдущего задания, участник перемещается к линии старта задания № 3 и начинает ведение футбольного мяча «змейкой» между конусами, установленными на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) После обводки последнего конуса участник выполняет удар мячом любой ногой по воротам с расстояния 7 метров от линии удара, обозначенной 2 конусами, и перемещается к линии старта задания № 4. Засчитывается любое попадание мячом в ворота (верхом, низом).	Старт задания обозначен конусами на расстоянии не менее 2 метров от боковой линии. Футбольный мяч расположен на линии старта. Размер футбольных ворот 2 × 3 метра. Допускается имитация ворот соответствующего размера на стене спортивного зала. Мяч после удара подбирает судья.	Добавляется 3 секунды за: – каждое перешагивание через конус, – нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса, – непопадание мячом в ворота.

4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Участник, подбегает к конусам, обозначающим старт задания № 4, и выполняет прыжки вперёд на двух ногах по дорожке из обручей, выложенных в линию на полу друг за другом, выполняя внутри каждого обруча два прыжка с разворотом на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки. После завершения задания участник бежит к линии задания № 5.	Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, пять гимнастических обручей (диаметр 90 см.) Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.	Добавляется 3 секунды за: – приземление за пределами обруча; – начало выполнения прыжка (отталкивание) с одной ноги; – каждый невыполненный прыжок; – каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком.
5	Передачи волейбольного мяча двумя руками снизу над собой	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны, представляющей собой квадрат, и выполняет 10 передач мяча двумя руками снизу. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. После выполнения задания участник ловит мяч и фиксирует его на полу на финишной линии.	4 конуса, обозначающие ограничительную зону (квадрат 3 × 3 метра), измерительная рулетка, мел. 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 удачные попытки. Секундомер выключается в момент фиксации мяча на линии.	Добавляется 3 секунды за: – каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач); – каждый выход из обозначенной зоны; – каждую передачу менее 1 метра высотой.

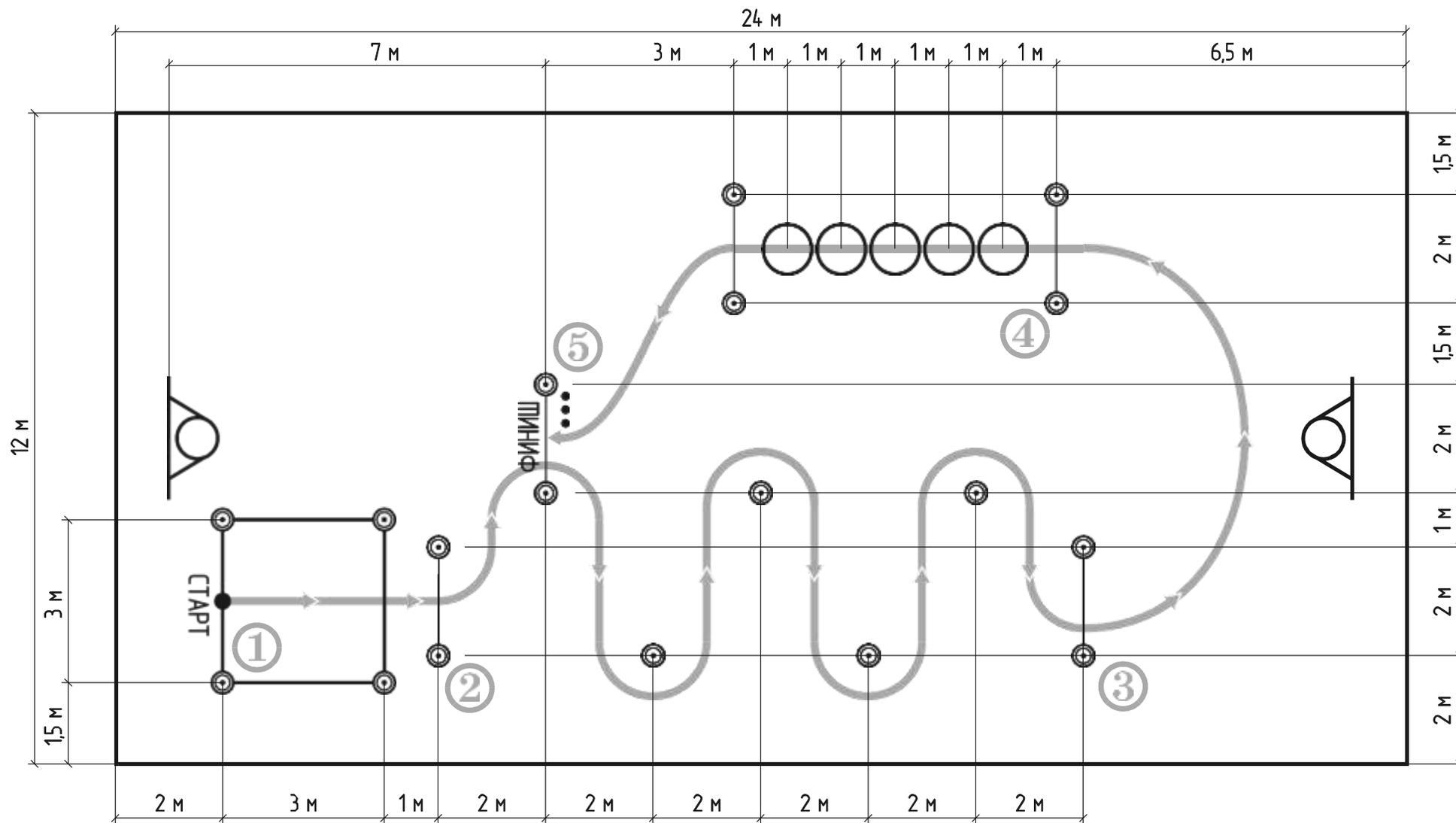


Рисунок 1. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий» 5–6 классы

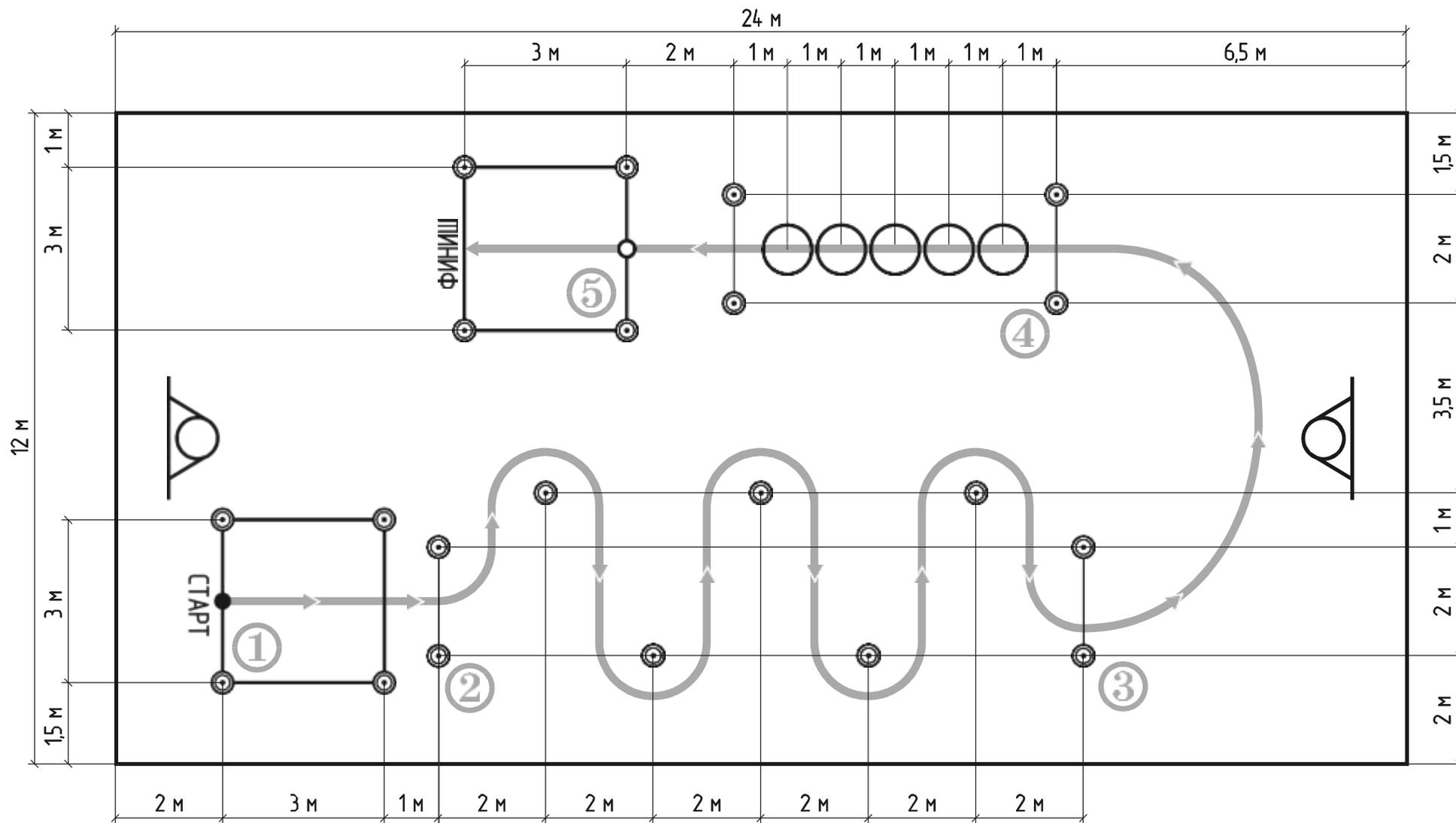


Рисунок 2. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий» 7–8 классы

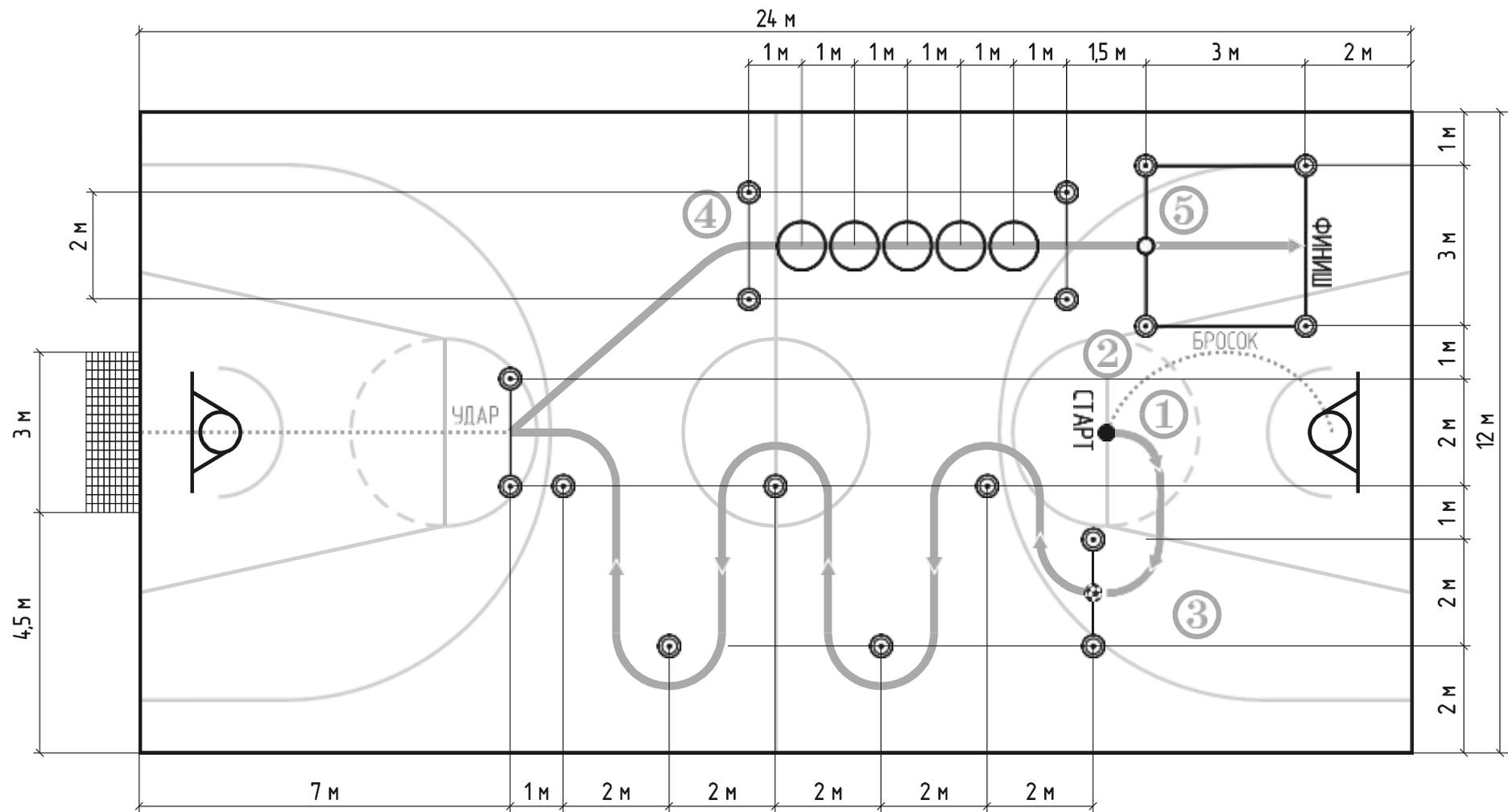


Рисунок 3. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий» 9–11 классы