

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 201-2017 УЧ.ГОД  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
7-8 КЛАССЫ ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ  
9-11 КЛАССЫ ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ**

Выполнение испытания осуществляется согласно распределению по забегам, отдельно среди мальчиков/ юношей и девочек/девушек.

Старт забегов производится по сигналу (команде) судьи.

**Методические указания к проведению испытания**

1. Линии старта и финиша должны быть чётко обозначены, их ширина должна составлять не менее 5 см.
2. Перед проведением испытания дорожки стадиона должны быть очищены от посторонних предметов.
3. На дорожках стадиона во время проведения испытания не должно быть зрителей и других лиц, которые могут помешать проведению испытания.
4. Для проведения испытания участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
5. Все участники одного забега должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
6. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команды («На старт!» и «Марш!»/свисток») и вместе со вторым судьей фиксирует время преодоления дистанции. Третий судья располагается в зоне прохождения испытания и оценивает качество его выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (помощник) следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

## Методика оценки результатов

1. Результатом выполнения испытаний является время (в минутах и секундах, с точностью до десятых долей секунды). Секундомер включается по команде («Марш!»)/свисток).
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.

## Инвентарь и оборудование

Школьный стадион с беговыми дорожками со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания. Вокруг внешних беговых дорожек должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов и зрителей.

Секундомер-2шт;

Свисток-1шт;

Флажок-1шт.

## Технология

### оценки качества выполнения испытания по легкой атлетике

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание по лёгкой атлетике – 40.

**Таблица 1. 7–8 классы (мальчики и девочки)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания: бег на дистанцию 1000 м.	В забеге должно быть не более десяти участников. <b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера. <b>Методические указания</b> Определяется время пробегания дистанции.	В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов. Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов.

**Таблица 2. 9–11 классы (девушки)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания: бег на дистанцию 3000 м.	В забеге должно быть не более десяти участников. <b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера. <b>Методические указания</b> Определяется время пробегания дистанции.	В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов. Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов.

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

**ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

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 (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»**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 40 (сумма баллов четырёх заданий).

Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

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

$X_i$  – 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:

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

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. (7–11 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 вперед, 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><b>7–8 классы</b> Мальчики – 170 см; девочки – 155 см</p> <p><b>9–11 классы</b> 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><b>Оборудование и инвентарь</b> 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"> <li>- касание или заступ за ограничительные линии зоны приземления любой частью тела;</li> <li>- начало выполнения прыжка без команды судьи;</li> <li>- приземление ближе указанных линий.</li> </ul> <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><b>Оборудование и инвентарь</b> Два конуса, 12 стоек (высота 135 см), линии старта и фини-</p>	<p>Добавляется 5 секунд за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начало прохождения змейки не через стартовый створ,</li> </ul>

		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 необбегание 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 выполнение его выполнение	<b>Оборудование и инвентарь</b> 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. <b>Методические указания</b> 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.	<b>Оборудование и инвентарь:</b> Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел	Добавляется 5 секунд за каждое не касание линии, ограничивающей 10-метровый отрезок

		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><b>7–8 классы</b> Мальчики – 5,5 м; девочки – 5 м <b>9–11 классы</b> 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><b>Оборудование и инвентарь</b> Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (3 штуки).</p> <p>Вес набивных мячей:</p> <p><b>7–8 классы</b> (мальчики и девочки) – 2 кг; <b>9–11 классы</b> (девушки) – 2 кг; <b>9-11 классы</b> (юноши)– 3 кг</p>	Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70 × 70 см



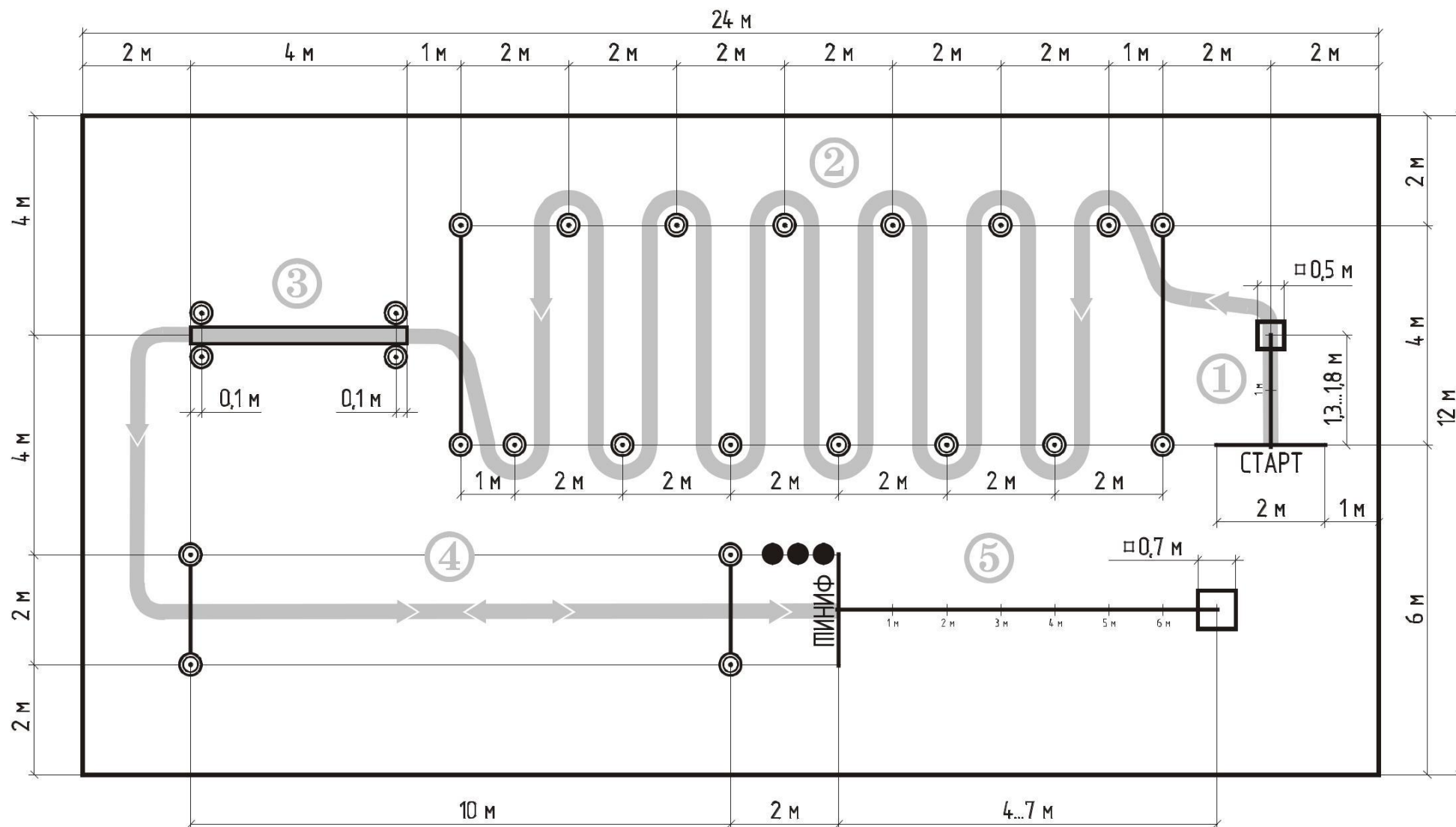


Рисунок 1. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий»