**Муниципальный этап**

**Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре**

**в Томской области в 2024-2025 учебном году**

**Полоса препятствий**

**7-11 классы**

**(девушки, юноши**)

**1. Участник**

1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 30 сек.)

**2. Порядок выступления**

2.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

2.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

**3. Повторное выступление**

3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение не разрешается

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

**ЗАДАНИЕ 1. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ»**

**Выполнение задания: п**рыжки через гимнастическую скамейку выполняются отталкиванием двух ног, с замахом рук, с одновременным неглубоким приседанием. Участник приземляется с другой стороны скамейки. После выполнения прыжков, участник приступает к выполнению задания № 2.

7-8 класс: юноши, девушки - 5 раз;

9-11 класс: юноши - 12 раз, девушки 8 раз.

**Ошибки:**

* Выполнение прыжков не указанным способом (ноги не вместе).

**Штраф**:

* За каждый не выполненный прыжок через скамейку указанным способом **+ 5 секунд.**
* Участник не выполнил прыжки указанным способом (ноги не вместе) + **10 секунд.**
* Участник задел скамейку **+ 2 секунды.**

**ЗАДАНИЕ 2. «ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА ЗМЕЙКОЙ»**

**Выполнение задания:** участник берет в обруче баскетбольный мяч, с дриблингом «змейкой» обводит по правилам баскетбола 6 фишек. Бежит по прямой с ведением мяча до баскетбольного щита, ведение мяча два шага бросок в кольцо. Подбирает мяч. Добегает до обруча кладет мяч в обруч. Бежит к выполнению задания № 3.

**Штраф:**

* Выкатывание мяча за пределы обруча**+ 3 секунд**.
* Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. п.) за каждое нарушение **+ 1 секунда.**
* Не выполнение броска в кольцо **+ 5 секунд.**
* Не попадание мяча в кольцо **+ 5 секунд.**
* Невыполнение задания **+ 50 секунд**.
* Обводка стойки не с той стороны **+ 3 секунды.**
* **Сбивание стойки + 3 секунды.**

**ЗАДАНИЕ 3. «БЕГ ЧЕРЕЗ КООРДИНАЦИОННУЮ ЛЕСТНИЦУ»**

**Выполнение задания:** преодоление координационной лестницы, наступая в каждый сектор, двумя ногами. Фиксируется время выполнения задания (оценивается быстрота и правильность выполнения). После выполнения приступает к выполнению задания № 4.

**Ошибки:**

* Пропуск сектора
* Выход за рамки координационной лестнице
* Касание ногой координационной лестницы, повлекшее за собой ее смешение с места.

**Штраф:**

* Невыполнение задания + **30 секунд.**
* Пропуск сектора (за каждый) **+ 3 секунды.**
* Выход за рамки координационной лестницы (за каждый) **+ 3 секунды.**
* Касание ногой координационной лестницы, повлекшее за собой ее смещение с места **+ 5 секунд.**

**ЗАДАНИЕ 4. «ФУТБОЛ»**

**Выполнение задания:** участник подбегает к обручу и подбирает мяч к себе (мяч в руки брать нельзя), начинает делать ведение мяча до фишек, затем начинает обыгрыш фишек «змейкой» правой и левой ногой по правилам футбола. Обведя последнюю фишку, участник выполняет ведение мяча к линии и выполняет удар по воротам (внутренней стороной стопы). Затем подбирает мяч к себе и выполняет ведение мяча ногой к обручу и приступает к выполнению упражнения № 5.

**Штраф**:

* Участник сбил фишку (за каждую) **+ 3 секунды**.
* Участник пересек линию удара по воротам **+ 5 секунд**.
* Выкатывание мяча за пределы обруча**+ 3 секунд.**
* Участник не приступил к выполнению упражнений **+ 50 секунд.**
* Не выполнил удар по воротам **+ 5 секунд.**

**ЗАДАНИЕ 5. «СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»**

**Выполнение задания:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, пальцы кистей рук вперед, локти развернуты не более, чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы», затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнять задания. Закончив упражнение, участник пересекает линию финиша – время останавливается.

7-8 класс: юноши-10 раз, девушки-6 раз;

9-11 класс: юноши-12 раз, девушки-8 раз.

Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Ошибки:**

* Касание пола коленями, бедрами, тазом.
* Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»
* Отсутствие фиксации исходного положения
* Поочередное сгибание рук
* Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Штраф**:

* За каждое не выполненное отжимание **+ 5 секунд.**
* Не выполнение задания согласно техники **+ 20 секунд.**

**Оценка испытаний**

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания (полоса препятствий), определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время - 1 место, худшее – последнее.

**Условные обозначения и инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Графическое изображение | Описание | Количество |
|  | Фишка для баскетбола, футбола и обозначения станций | 12 шт  |
|  | Гимнастическая скамейка (2,8-3 метра) | 1 шт |
|  | Баскетбольный мяч №7 | 1 шт |
|  | Футбольный мяч | 1 шт |
|  | Обруч гимнастический  | 2 шт |
|  | Баскетбольный шит и кольцо | 1 шт |
|  | Контактная платформа для сгибания-разгибания рук в упоре лежа | 1 шт |
|  | Футбольные ворота (можно использовать фишки) | 1шт |
|  | Линии старта, финиша, дополнительной разметки |  |
|  | Направление движения с баскетбольным мячом  |  |
|  | Направление движения с футбольным мячом  |  |
|  | Направление движения без мяча |  |
|  | Направление полета мяча |  |