**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре**

**в Томской области 2024-2025 уч. г.**

**Практический тур**

**Полоса препятствий**

**5-11 класс (девушки, юноши)**

**1.Участники**

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. «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»**

**Выполнение задания:** участник выполняет бег 3 отрезка по 9 метров. Добежав до конца отрезка, задевает линию любой частью тела. Последний отрезок дистанции участник пробегает на максимальной скорости, после пересечения линии, приступает к заданию № 2.

**Ошибки:**

* Участник не задел линию любой частью тела.
* Участник не пробежал нужное количество отрезков.

**Штраф**:

* Участник не пробежал положенное количество отрезков **+40 секунд**.
* Участник не задел линию любой частью тела **+5 секунд** за каждый отрезок.

**ЗАДАНИЕ 2**. **«БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ»**

**Выполнение задания**: участник выполняет бросок набивного мяча из исходного положения «сидя ноги врозь» (сед выполняется на линии параллельно фишки). Используется мяч весом 1 кг (девушки), 2 кг (юноши). Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Если участник с первого раза перекидывает линию по возрасту (5-6 класс – 3 метра, 7-8 класс – 5 метров, 9-11 класс – 8 метров) он встает и бежит к выполнению задания № 3, если участник не попал в зону, ему предоставляется вторая попытка, после этого он также встает, бежит к заданию № 3.

**Штраф:**

* Непопадание в зону **+5 секунд.**
* Невыполнение задания -**+40 секунд.**
* Заступ за линию **+5 секунд.**

**ЗАДАНИЕ 3. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ И ПРОЛАЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ (БАРЬЕРЫ)»**

**Задание:** Выполнить перепрыгивание через препятствие (барьер высотой 30 см.), пролезть под препятствие (барьером высотой 85 см.).

(Оценивается быстрота, правильность выполнения и уровень развития двигательно-координационных способностей).

**Штраф:**

* За каждое сбитое, упавшее препятствие + 3 секунд.
* Невыполнение задания + 50 секунд.

**ЗАДАНИЕ 4. «ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА ЗМЕЙКОЙ»**

**Выполнение задания**: участник берет в обруче баскетбольный мяч, с дриблингом «змейкой» обводит по правилам баскетбола 7 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.

**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 **+ 2 секунды.**
* 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 5. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»**

**Выполнение задания:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед, 5 прыжков, вращая скакалку назад

**Ошибки:**

* В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя количество прыжков до 5-ти.
* Выполнив 5 прыжков вперед, необходимо остановиться и начать прыжки назад. Задание можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
* После выполнения задания скалку необходимо оставить в размеченном квадрате

**Штраф:**

* Участник не выполнил положенное количество прыжков (за каждый не выполненный прыжок) **+5 секунд.**
* Участник не оставил скакалку в зоне квадрата (скакалка не должна выходить за пределы квадрата) **+5 секунд.**
* Участник не приступил к выполнению задания **+ 30 секунд.**

**Условные обозначения и инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Графическое изображение | Описание | Количество |
|  | Фишка для баскетбола и обозначения станций | 10 шт  |
|  | Набивной мяч (вес 1 кг) для девушек | 2 шт |
|  | Набивной мяч (вес 2 кг) для юношей | 2 шт |
|  | Баскетбольный мяч №7 | 1 шт |
|  | Обруч гимнастический  | 2 шт |
|  | Гимнастический мат  | 1 шт  |
|  | Баскетбольный шит и кольцо | 1 шт |
|  | Гимнастическая скакалка | 1 шт |
|  | Легкоатлетический барьер | 4 шт |
|  | Линии старта, финиша, дополнительной разметки |  |
|  | Направление движения с ведением мяча  |  |
|  | Направление движения  |  |
|  | Бросок мяча в кольцо |  |