



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
Факультет дополнительного образования

Утверждено

Ректор АНПО «МАНО»



В.И. Гам

**Методические рекомендации**  
Дополнительной образовательной программы  
**«Полоса препятствий»**  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-10 лет  
(продолжительность образовательного процесса 1 год,  
трудоемкость 36 часов)  
Форма реализации: очная

Омск – 2024

## **Методические рекомендации по проведению состязаний «Полоса препятствий»**

Состязания состоят из нескольких туров.

1. Теоретико-методический тур. Продолжительность написания тестовых заданий 45 минут.

2. Практический тур. Продолжительность практического тура зависит от количества участников, при большом количестве участников целесообразно разделить на подгруппы.

3. Специальное оборудование, необходимое для проведения школьного этапа:

При проведении теоретико-методического тура учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Испытания практического тура состоят из двух видов и включают в себя гимнастику и испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий с элементами спортивных игр».

При проведении практического тура последовательность испытаний определяется судейской коллегией. Рекомендуется сначала проводить испытания по гимнастике, затем испытания по прикладной физической культуре (полосе препятствий).

При проведении испытания по гимнастике необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование: акробатическую дорожку не менее 12 метров, вокруг которой должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов, гимнастические маты.

При проведении испытаний по прикладной физической культуре («полоса препятствий») контрольные упражнения выполняются на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Также для проведения испытания необходимо иметь соответствующие снаряжение и инвентарь.

Организаторы обеспечивают место для разминки участников перед практическим испытанием.

4. Прочая важная информация о проведении тура/туров:

Требования к спортивной форме участников во время проведения практического тура:

Гимнастика. Девушки/девочки – гимнастические купальники (раздельные купальники запрещены), или футболки и гимнастическое трико/спортивные шорты, не закрывающие колен. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Футболка обязательно заправляется в шорты.

Юноши/мальчики – гимнастические майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Упражнение может выполняться

в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Футболка обязательно заправляется в шорты.

Прикладная физическая культура «Полоса препятствий».

Девушки/девочки и юноши/мальчики – спортивные шорты (спортивные брюки), футболка, спортивная обувь (кроссовки/кеды). Футболка обязательно заправляется в шорты/брюки.

На всех испытаниях практического тура не допускается использование ювелирных украшений.

Во время проведения теоретико-методического тура использование справочников и вычислительной техники запрещено. Вопросы участников по содержанию заданий не комментируются.

Использование мобильных телефонов и других средств связи во время проведения (в местах проведения) испытаний запрещено.

Рекомендуется проводить теоретико-методический и практический туры школьного этапа в один день.

При проведении теоретико-методического тура рекомендуется рассаживать участников одной возрастной категории по одному человеку за парту.

Испытания практического тура среди участников одного пола в параллели классов (возрастной группе) проводятся в одном месте (спортивном зале, стадионе).

Конкурсные испытания практического тура проводятся отдельно для девочек/девушек и мальчиков/юношей.

При проведении практического тура необходимо исключить длительные временные простои при прохождении отдельных видов испытаний.

Для проведения состязаний создаётся оргкомитет, судейская коллегия для оценки испытаний практического тура (количество судей не менее 3) и жюри для проверки работ теоретико-методического тура.

В течении двух дней после проведения состязаний рекомендуется провести разбор решений и особенностей выполнения практических заданий с участниками олимпиады.

Определение победителей и подведение итогов.

В общем зачете состязаний определяются победители и призеры. Победители (их может быть несколько) и призеры определяются отдельно среди учащихся разного пола (девочки/девушки, мальчики/юноши) в каждой параллели классов (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классы) по результатам выполнения всех видов заданий на всех турах.

Победителем или призером может быть только участник, прошедший теоретико-методический тур и 2 испытания практического тура. Максимально возможное количество набранных баллов – 100, из них: теоретико-методическое задание – 20 баллов, гимнастика и прикладная

физическая культура («полоса препятствий») – 40 баллов за каждое из двух выбранных испытаний.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Зачётные баллы по теоретико-методическому заданию и гимнастике рассчитываются по формуле.

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 17 балла ( $N_i = 17$ ) из 25 максимально возможных ( $M = 25$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный «зачётный» балл по данному заданию составляет 20 баллов ( $K = 20$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$ , и  $M$  и получаем «зачётный» балл:

$$X_i = 20 \cdot 17/25 = 13,6 \text{ баллов.}$$

Аналогичным образом рассчитываем «зачётные» баллы по гимнастике:

$N_i = 12,1$ ,  $M = 20,00$  и  $K = 40$ . Получаем:

$$X_i = 40 \cdot 12,1/20 = 24,2 \text{ баллов.}$$