ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание**

**(спортивные игры, прикладная физическая культура)**

**Девочки и мальчики**

**Регламент задания «Комплексное испытание»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

– главного судьи;

– судьи.

**2. Спортивная форма**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или

стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с,

чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного

положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит

поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья

имеет право отстранить участника от участия в испытании.

**4. Повторное выступление**

4.1. 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.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала,

после выступления всех участников.

**5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

**6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей

выступления участников.

**Методические указания к выполнению задания**

**«Комплексное испытание»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по

периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном

расстоянии от стены.

2. Основой для разметки выполнения задания «Комплексного испытания»

является разметка баскетбольной площадки.

**Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением

первого задания.

2. Остановка секундомера осуществляется в момент, когда мяч коснулся

площадки после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на

выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше

результат.

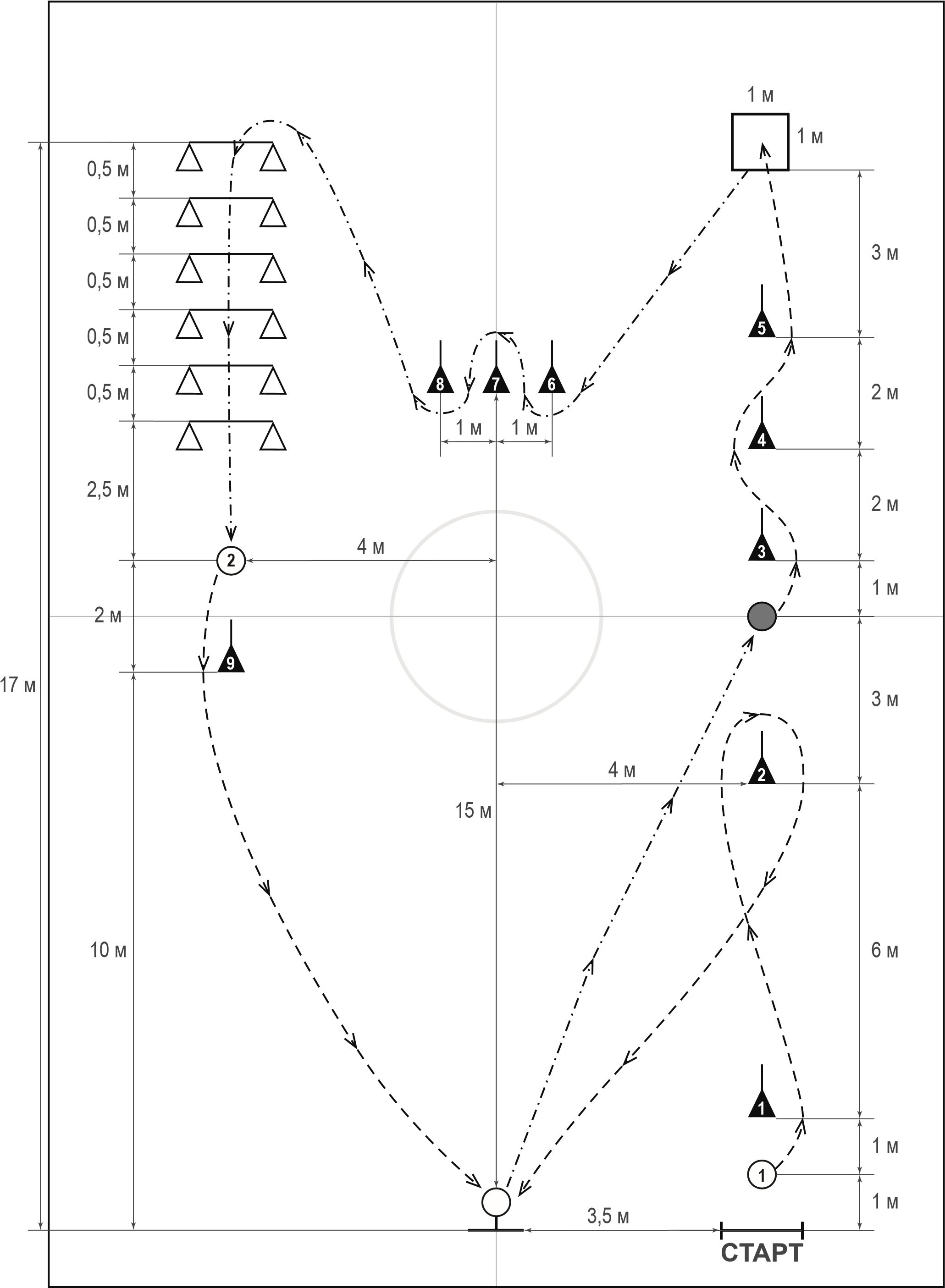
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.

6. Все участники ранжируются по местам.

**Последовательность выполнения упражнений «Комплексное испытание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Примечания** |
| 1 | Баскетбол | Участник находится за линией старта. По команде судьи участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны по кругу, далее кратчайшим путём ведёт мяч левой рукой к кольцу, выполняет бросок в движении, используя двушажную технику.  Затем участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 2 | Линия старта 1,5 м смещена на 3,5 м от проекции баскетбольного щита (согласно схеме). Баскетбольный мяч  располагается на расстоянии 1 м от линии старта и смещён на 4 м от центра (согласно схеме). Стойки  № 1 и № 2 ставятся последовательно на расстоянии 6 метров и смещены от середины на расстояние 4 м. Стойка № 1 смещена на 2 м от линии старта (согласно схеме). Девочки и мальчики выполняют задание баскетбольным мячом № 6 | - фальстарт **+ 5 с**  - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с**  - сбивание или задевание стойки + **3 с**  - непопадание в кольцо + **5 с**  - выполнение броска в кольцо не указанным способом + **5 с**  - обводка стойки не с той стороны + **5 с**  - пропуск обводки одной из стоек + **5 с**  - ведение мяча к кольцу не той рукой  + **30 с**  - невыполнение задания + **180 с** |
| 2 | Футбол | Подбежав к заданию № 2, участник берёт футбольный мяч и начинает обводить стойку № 3 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны, далее ведёт мяч к зоне  остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 3 | Футбольный мяч смещён на 11 м от проекции баскетбольного щита и на  4 м от середины (согласно схеме). Стойки № 3, 4, 5 ставятся последовательно на расстоянии 2 метров и  смещены от центра на расстояние 4 м. Стойка № 3 находится на расстоянии 1 м от футбольного мяча (согласно схеме). Зона остановки мяча 1 × 1 м, смещена на 4 м от середины и на 3 метра от стойки № 5. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Девочки и мальчики выполняют задание футбольным мячом № 5 | - сбивание или задевание стойки **+ 3 с**  - обводка стойки не с той стороны  **+ 5 с**  - пропуск обводки одной из стоек **+ 5 с**  - остановка мяча вне указанной зоны  **+ 5 с**  - нет остановки мяча **+ 5 c**  - невыполнение задания **+ 180 с** |
| 3 | Змейка | Подбежав к заданию № 3, участник без остановки оббегает стойку № 6 с левой стороны, затем оббегает с правой стороны стойку № 7. Далее обегает стойку №8 с левой стороны и кратчайшим путём перемещается к заданию № 4 | Стойки № 6, 7, 8 ставятся  последовательно на расстоянии 1 м и смещены от проекции баскетбольного щита на 15 м  (согласно схеме) | - сбивание или задевание стойки **+ 3 с**  - оббегание стойки не с той стороны  **+ 5 с**  - пропуск оббегания одной из стоек  **+ 5 с**  - невыполнение задания **+ 180 с** |
| 4 | Барьеры | Подбежав к заданию № 4, участник без остановки, переступая двумя ногами поочерёдно, преодолевает барьеры, между каждым барьером участник должен сделать два шага, поочерёдно правой и левой ногой. Затем участник  по кратчайшему пути перемещается к заданию № 5 | 6 барьеров высотой 30 см, два конуса и вставленная в них гимнастическая палка. Барьеры ставятся последовательно на расстоянии 0,5 м друг от друга и смещены на 4 м  от середины, барьер № 1 располагается на расстоянии  17 м от проекции баскетбольного кольца  (согласно схеме) | - сбивание или задевание барьера + **5 с**  - пропуск одного из барьеров **+ 5 с** – преодоление барьера не тем способом  + **10 с**  - невыполнение задания + **180 с** |
| 5 | Баскетбол | Подбежав к заданию № 5, участник берёт баскетбольный мяч № 2, выполняет ведение к стойке № 9, обводит её с правой стороны, далее кратчайшим путём ведёт мяч правой рукой к кольцу, выполняет бросок в движении, используя двушажную технику | Баскетбольный мяч смещён на 4 м от середины и на 12 м от проекции баскетбольного кольца. Стойка № 9 располагается на расстоянии 2 м от баскетбольного мяча (согласно схеме). Девочки и мальчики выполняют задание баскетбольным мячом № 6 | - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с**  - сбивание или задевание стойки + **3 с**  - непопадание в кольцо + **5 с**  - выполнение броска в кольцо не указанным способом + **5 с**  - обводка стойки не с той стороны + **5 с**  - пропуск обводки стойки + **5 с**  - ведение мяча к кольцу не той рукой  + **30 с**  - невыполнение задания + **180 с** |

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП, 2025-2026 уч.г., 7 –8 классы**