ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание**

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

**Девушки и юноши**

**Регламент задания «Комплексное испытание»**

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

– главного судьи;

– судьи.

1. **Спортивная форма** 
   1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
   2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.
2. **Порядок выступления** 
   1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
   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. 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.
   4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

1. **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.

* 1. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

1. **Разминка**

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

1. **Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление 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 задания «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 левой рукой 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). Девушки выполняют задание баскетбольным мячом  № 6, юноши № 7 | - 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**  - обводка стойки не с той стороны + **5 с**  - пропуск обводки одной из стоек + **5 с** - выполнение броска в кольцо не указанным способом + **10 с**  - ведение мяча к кольцу не той рук  + **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 по кругу, затем ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны по кругу, 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. Задание выполняется 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 с**  - невыполнение задания **+ 180 с** |
| 3 | Змейка | Подбежав к заданию № 3, участник без остановки оббегает стойку № 6 с правой стороны, затем оббегает с левой стороны стойку № 7. Далее обегает стойку № 8 с правой стороны и кратчайшим путём перемещается к заданию № 4 | Стойки № 6 и № 8 ставятся последовательно на расстоянии 2 метров друг от друга и смещены от проекции баскетбольного щита на 15 м. Стойка № 7 смещена на 12 м от проекции баскетбольного щита  (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 преодолевает, перепрыгивая барьеры двумя ногами вместе между каждым барьером. 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**  - отталкивание/приземление с одной ноги («козлик) **+ 5 с** (за каждый)  - 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 левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны, далее кратчайшим путём ведёт мяч правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в движении, используя двушажную технику | Баскетбольный мяч смещён на 4 м от середины и на 12 м от проекции баскетбольного кольца. Стойки № 9, 10 ставятся последовательно на расстоянии 2 м. Стойка № 9 располагается на расстоянии 2 м от баскетбольного мяча (согласно схеме). Девушки выполняют задание баскетбольным мячом № 6, юноши № 7 | - 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**  - обводка стойки не с той стороны + **5 с**  - пропуск обводки одной из стоек + **5 с -** выполнение броска в кольцо не указанным способом + **10 с**  - ведение мяча к кольцу не той рукой  + **30 с**  - невыполнение задания + **180 с** |

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП, 2024-2025 уч. г., 9-11 классы**