

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Упражнение заключается в последовательном выполнении участником элементов прикладной физкультуры.

Описание схемы площадки:

Линия старта- лицевая линия баскетбольной площадки.

Расстояние от линии старта:

до стартовой линии «Змейки» - 10 метров, от стартовой линии «Змейки» до первой стойки – 2 метра, между стойками «Змейки» – 1 метр, от последней стойки до конуса №1 – 2 метра. Длина стартовой линии «Змейки» - 2 метра.

до зоны метания - 22 метра.

до конусов №2, №5, №6, №7 – 24 метра.

до конусов №3 и №4 – 2 метра.

Расстояние от конуса №2 до первого препятствия для прыжков – 4 метра, до контрольной линии прыжков через препятствия – 3,5 метра, расстояние между препятствиями – 1 м.

Расстояние от последнего препятствия для прыжков до первого препятствия для подлезаний – 4 метра, расстояние между препятствиями для подлезаний – 2 метра.

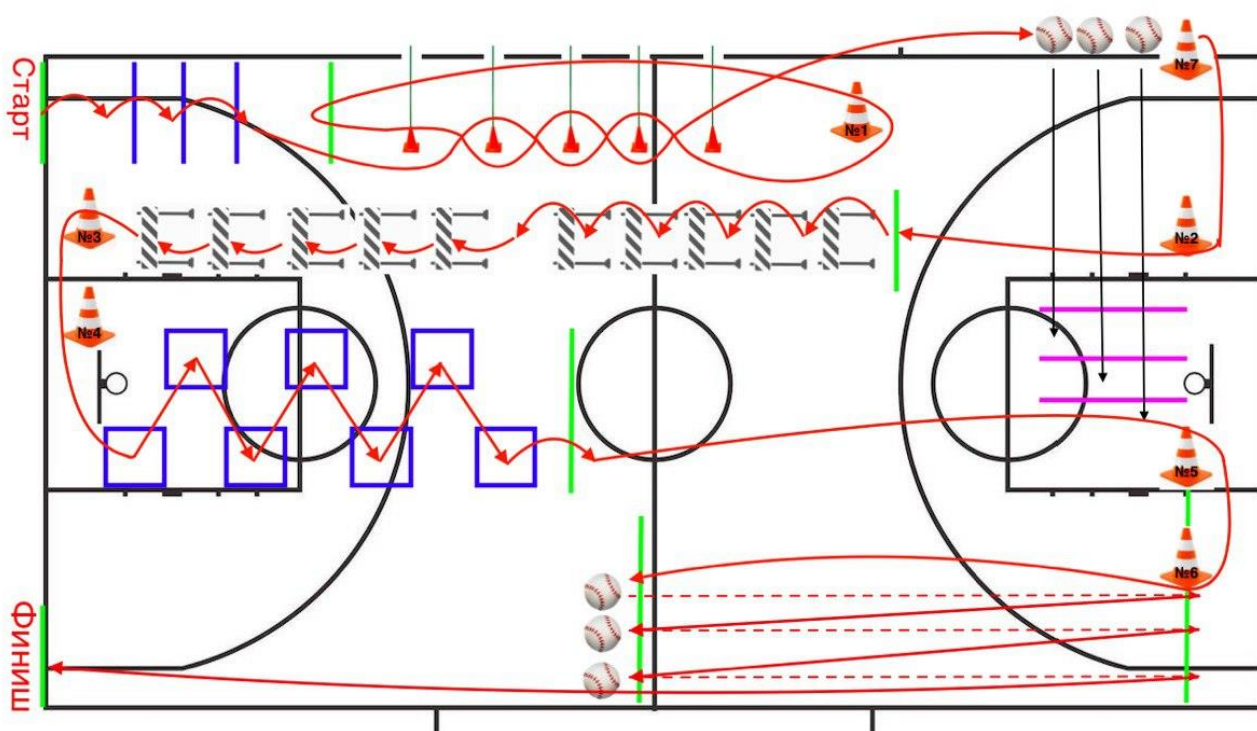
Размер «кочек» - 0,5х0,5 метра каждая.

«Кочка» №1 расположена на расстоянии 1 метра вправо и одного метра в сторону поля от конуса № 4, расстояние между центрами «кочек» №1 и №3, №3 и №5, №5 и №7, №2 и №4, №4 и №6 – 2 метра

расстояние между линиями, проведенными через центры «кочек» №1,3,5,7 и №2,4,6 – 1 метр.

Расстояние от линии конуса №6 до линии мячей составляет 10 метров.

рис. 1.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

Исходное положение – стойка ноги врозь за линией старта.

По команде марш запускается секундомер, а участник выполняет три последовательных прыжка в длину с места толчком двух ног. После третьего прыжка стопы участника должны полностью находиться за зачетной линией, которая расположена на расстоянии:

7-8 класс девочки 4 метра

7-8 класс юноши - 5 метров

9-11 класс девушки - 5 метров

9-11 класс юноши - 6 метров

Выполнив последний прыжок, участник бежит к стартовой линии «змейки» и последовательно оббегает змейкой стойки **начиная с правой стороны** (оббегает первую стойку с правой стороны, вторую с левой стороны, третью с правой, четвертую с левой, пятую с правой), далее выполняет бег до конуса №1, оббегает его с правой стороны и справа от стоек бежит в направлении стартовой линии «змейки». Касается любой частью тела за стартовой линией «змейки» и второй раз оббегает змейкой стойки **начиная с левой стороны** (оббегает первую стойку с левой стороны, вторую с правой стороны, третью с левой, четвертую с правой, пятую с левой), далее участник выполняет бег кратчайшим путём к зоне метания мячей.

Из зоны метания мячей, не переступая линию, участник **выполняет двумя руками из-за головы** три последовательных броска набивного мяча весом:

7-8 класс девочки 1 кг

7-8 класс юноши - 1 кг

9-11 класс девушки - 1 кг

9-11 класс юноши - 2 кг.

за зачётную линию, которая расположена на расстоянии:

7-8 класс девочки 6 м

7-8 класс юноши - 8 метра

9-11 класс девушки - 8 метра

9-11 класс юноши - 8 м.

После броска третьим мячом участник бежит к конусу №7, оббегает его с левой стороны и бежит к конусу №2, оббегает его с левой стороны и кратчайшим путём бежит к контрольной линии прыжков через препятствия.

Участник последовательно выполняет пять прыжков через препятствия на двух ногах и перемещается к зоне подлезаний под препятствия.

Участник выполняет пять подлезаний под препятствия **в следующем порядке**: первое препятствия - правым боком, второе – левым, третье – правым, четвертое - левым и пятое препятствие любым способом. По окончании подлезаний, участник бежит в направлении конуса №3, оббегает его справа, затем оббегает справа конус №4 и толчком правой ноги из «кочки» №1 **(хотя бы часть стопы участника должна быть внутри или касаться линии, ограничивающей «кочку»)** начинает прыжки с изменением направления в следующем порядке: толчком левой ноги из «кочки» №2 – толчком правой ноги из «кочки» №3 – толчком левой ноги из «кочки» №4 – толчком правой ноги из «кочки» №5 – толчком левой ноги из «кочки» №6 – толчком правой ноги из «кочки» №7 прыжок выполняется вперед за контрольную линию. Далее участник бежит конусу №5, оббегает его слева, бежит конусу №6, оббегает его слева, и кратчайшим путём бежит в зону переноски мячей. Вес мячей:

7-8 класс девочки 1 кг

7-8 класс юноши - 2 кг

9-11 класс девушки - 2 кг

9-11 класс юноши - 3 кг.

Участник берет в руки первый мяч и переносит его к линии конуса №6, при этом мяч устанавливается **строго за линией**. После переноса первого мяча участник возвращается за вторым мячом, переносит и кладет его за линией конуса №6 и возвращается за третьим мячом,

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур

переносит и кладет его за линией конуса №6 и кратчайшим путём с максимальной скоростью бежит к линии финиша. При пересечении линии финиша ногой, судья-хронометрист останавливает время. Результат фиксируется с точностью до одной сотой секунды.

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафы.

- Первый фальстарт участника не наказывается, участник возвращается на линию старта. При повторном нарушении время не останавливается, к результату добавляется штраф – 10 сек.
- Заступ за линию старта при выполнении первого прыжка в длину – 5 сек.
- Выполнение прыжков в длину не указанной техникой – 5 сек. за каждое нарушение.
- Наступание на зачетную линию или недопрыгивание до нее после третьего прыжка – 5 сек.
- Задевание/сбивание стоек на «Змейке» - 5 сек за каждое задевание/сбивание.
- Оббегание стоек не с той стороны – 5 сек за каждую стойку.
- Отсутствие касания любой частью тела за стартовой линией змейки – 10 сек.
- Не оббегание конусов №1, №2, №3, №4, №6 и №7 – 10 сек. за каждый конус.
- Не оббегание конуса №5 – 30 сек.
- Наступание или заступание за линию метания мяча – 5 сек. за каждое нарушение.
- Недолет мяча до зачетной линии после броска – 10 сек. за каждое нарушение.
- Выполнение броска мяча не указанной техникой – 10 сек. за каждое нарушение.
- Наступание или заступание за контрольную линию прыжков через препятствия 5 сек.
- Приземление после последнего прыжка через препятствия не на две ноги (приземление на одну ногу, разножка – одна нога впереди, и т.п.) – 5 сек.
- Задевание/сбивание препятствий для прыжков – 5 сек. за каждое нарушение.
- Задевание/сбивание препятствий для подлезаний – 5 сек. за каждое нарушение.
- Подлезание под препятствием не указанным способом - 5 сек. за каждое нарушение.
- Непопадание на «кочки» - 5 сек. за каждое нарушение.
- Наступание на контрольную линию или недопрыгивание до нее после прыжка из «кочки» №7 – 5 сек.
- Если мяч устанавливается не за линией конуса №6 – 10 сек. за каждое нарушение.

Видеофиксация.

Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

Обе камеры снимают прохождение участником всего упражнения.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Прикладная физическая культура»:

$$X_i = K * M / N_i$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах, сотых секунды;

M – лучший результат среди всех участников в секундах, сотых секунды.