

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Полоса препятствий
(элементы прикладной физической культуры и спортивных игр)
9–11 классы

Девушки и юноши

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблицы 1–2, рисунки 1 и 2).

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи.

Методические указания к выполнению испытания:

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.
2. Для проведения испытания участники распределяются по потокам (по 10–12 человек) в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
4. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (24 × 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1 и 2).
5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 6 (шести) человек, по два-три человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует время прохождения. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (или помощник) находился на лицевой линии баскетбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.
6. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценки испытаний

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.
3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 секунд» от итогового результата.
4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Инвентарь и оборудование

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний (согласно примерным схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

- конусы – 20 шт;
- высокие стойки (конусы) – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- 1 волейбольный мяч;
- 6 набивных мячей (3 мяча – вес 2 кг для девушек 9–11 классов, 3 мяча – вес 3 кг для юношей 9–11 классов);
- измерительная рулетка;
- баскетбольный щит с кольцом;
- 3 теннисных мяча;
- гимнастические скакалки разной длины.

Таблица 9–11 классы (Девушки/Юноши)

Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
	Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующих испытаний: • тройной прыжок в длину с места; • челночный бег 4 × 9 м; • бросок набивного мяча вперёд от груди; • передача мяча снизу двумя руками в движении; • прыжки через низкие барьеры; • ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо	В спортивный зал приглашаются 10–12 участников	
Тройной прыжок в длину с места	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии без команды судьи. Участник осуществляет замах руками вверх–назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляется на одну ногу, далее без остановки выполняет скачок с ноги на ногу, и вновь приземляется на две ноги. Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с полом для 9–11 классов: юноши – 6,5 м; девушки – 6,0 м	Оборудование и инвентарь Два конуса, обозначающие стартовую линию, разметка на полу, измерительная рулетка, мел. Методические указания: Секундомер включается в момент отрыва ног участника от пола во время прыжка. Участник должен чередовать ноги в одноопорном положении, например: две ноги – левая – правая – две ноги. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за приземление ближе указанных линий. – за скачки на одной ноге после отталкивания из двухопорного положения; – за начало выполнения задания (отталкивание) с одной ноги; – за выполнение шага с одной ноги

Челночный бег 4 × 9 м	Участник начинает выполнение задания из положения высокого старта от стартовой линии, обозначенной конусами, и последовательно пробегает четыре 9-метровых отрезка, каждый раз касается линии на противоположной стороне рукой	Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. Методические указания: Касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Финиш фиксируется при пересечении финишной линии четвертого 9-метрового отрезка одной из ног участника. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за каждое некасание линии, ограничивающей отрезок; – за каждое касание левой рукой; – за каждый разворот через правое плечо
Бросок набивного мяча вперёд от груди	Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, держа мяч в согнутых руках с отведёнными в стороны локтями, чётко параллельно горизонтали, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперёд, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат 70 × 70 см. Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа). Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска). Зона (ближняя к линии броска линия квадрата 70 × 70 см) относится от ограничительной линии в соответствии	Оборудование и инвентарь Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (по 3 штуки разного веса). Вес набивных мячей: Девушки – 2 кг; Юноши – 3 кг. Методические указания: Если во время попытки один из мячей случайно выкатывается за линию, участник должен вернуть его и возвратиться на исходную позицию.	Добавляется 3 секунды: – за каждое непопадание мячом в обозначенную зону; – за опущенные вниз локти; – за каждый бросок из положения выпада вперёд одной ногой; – за заступ за ограничительную линию; – за каждое выполнение броска с помощью прыжка. – за сгибание ног во время

	с полом участников: юноши – 7 м; девушки – 6 м	После выполнения бросков помощник судьи убирает мячи	выполнения каждого из бросков. Отклонение корпуса назад и выпрямление без сгибания ног во время выполнения броска не считается ошибкой
Передача мяча снизу двумя руками в движении	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии в обозна- ченной конусами зоне (или разметка на полу), представляющей собой обозна- ченную зону со сторонами 3 × 3 метра, и выполняет 5 передач мяча снизу двумя руками в движении. Мяч должен подниматься на высоту не менее 1,5 м над головой участника	Оборудование и инвентарь: 4 конуса, обозначающие ограничительные линии (или разметка на полу), волейбольный мяч. Методические указания: Во время выполнения задания участник может перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч, он должен его поднять и продолжить выполнение упражнения. Судья вслух считает засчитанные попыт- ки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладет его (прижи- мает к полу) у финишной линии (проти- воположная стартовой линии) зоны, и переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выпол- нения передач); – за каждый выход из обозначенной зоны; – за каждую передачу менее 1,5 метра высотой; – за отсутствие фиксации мяча у финишной линии в конце задания

Прыжки через низкие барьеры	Участник выполняет прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами. Начало движения от стартовой линии, расположенной на расстоянии 30 см от первого барьера	Оборудование и инвентарь: Два конуса, 10 барьеров высотой 30 см, горизонтальная линия старта, мел. Барьеры расставляются на расстоянии друг от друга в 50 см. Методические указания: Все прыжки выполняются без предварительного подскока, стопы во время выполнения задания должны быть параллельны. При прыжках разрешено активно помогать себе руками. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за начало до стартовой линии; – за каждый прыжок через барьер на одной ноге; – за каждое перешагивание через барьер. Добавляется 1 секунда: – за каждый сбитый барьер; – за каждый подскок перед перепрыгиванием; – за каждое непараллельное положение стоп во время выполнения прыжка
--	---	---	---

Ведение и бросок мяча в кольцо	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии. Участник с ведением бежит к конусу № 2 справа от конусов. За конусом делает перевод на левую руку и возвращается спиной вперёд к конусу № 1 слева от конусов с ведением левой рукой, за ним переводит мяч на правую руку и начинает движение лицом вперёд к конусу № 3. Аналогичным образом оббегает конусы №3 и №2. После этого участник обводит конусы №4, 5, 6, 7 и 8 «змейкой». При этом конусы 4, 6 и 8 – с правой стороны правой рукой, а 5 и 7 – левой с левой стороны. Далее участник ведёт мяч по направлению к кольцу и выполняет бросок в движении после двух шагов	Оборудование и инвентарь: Площадка с установленным в соответствии с правилами баскетбольным щитом с кольцом, 8 конусов (высоких стоек). Методические указания: Ведение осуществляется по правилам баскетбола дальней рукой от конуса. Бросок в движении выполняется в соответствии с техникой этого приёма. Техника выполнения броска должна соответствовать стороне. Секундомер выключается в момент в момент броска мяча (момент отрыва мяча от рук)	Добавляется 5 секунд: – за непопадание в кольцо; – за выполнение броска в кольцо неуказанным способом. Добавляется 3 секунды: – за каждое перешагивание через конус, – за обводку каждого конуса не с той стороны, – за нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса, – за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки)
---------------------------------------	--	--	---

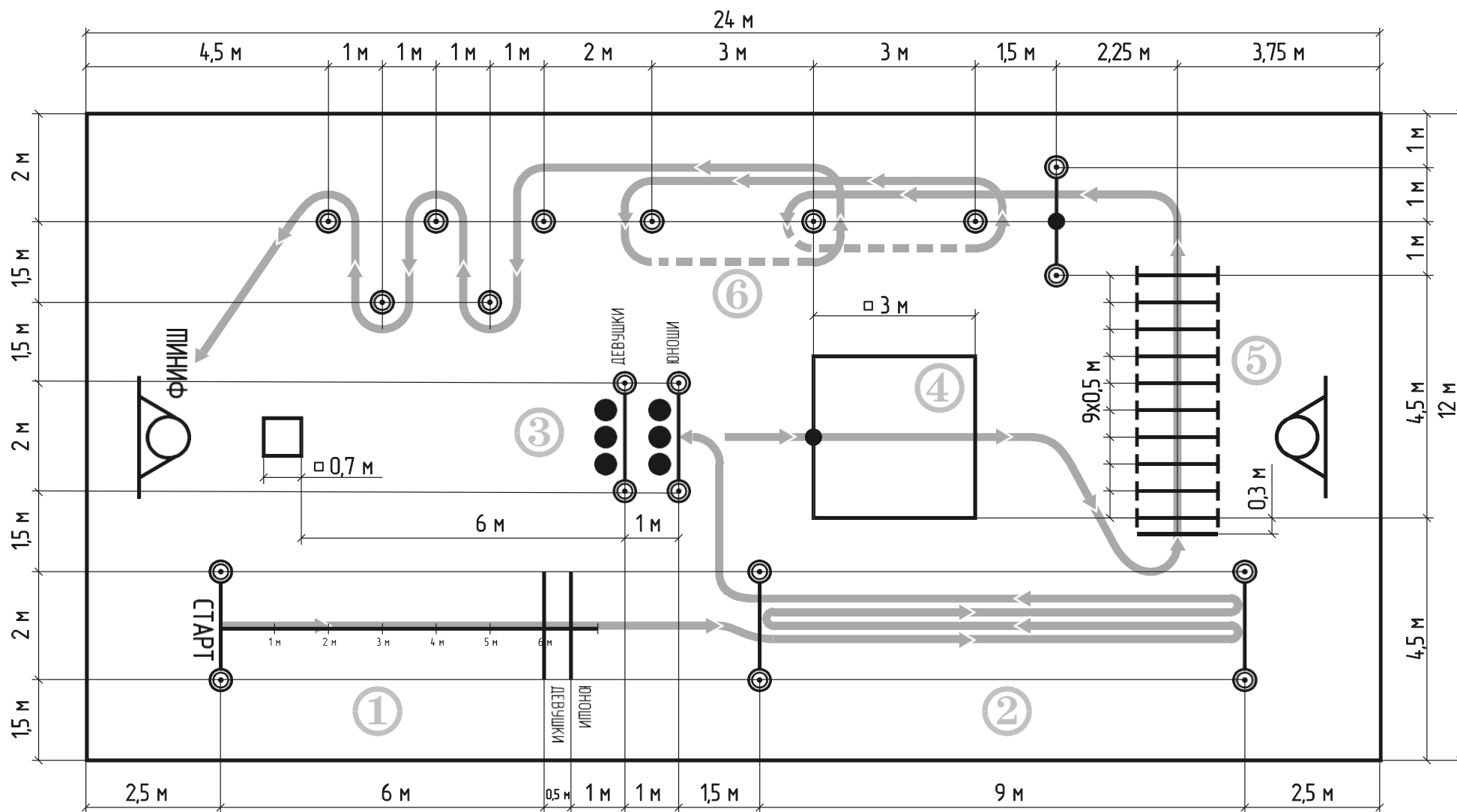


Рисунок 2 Примерная схема прохождения испытания (Юноши/девушки 9–11 класс)