

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.

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 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 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 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 оббегает 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 оббегающей 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

