

РЯЗАНЬ 2025

**КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ТУРА ДЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
в 2025/2026 учебном году
9 – 11 КЛАССЫ**

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Девушки и юноши

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующих испытаний:

- Прыжки через скакалку
- кувырки
- координационная лестница;
- метание мяча из положения сидя на полу
- бег по гимнастической скамейке
- передвижение по координационной лестнице в упоре лежа
- бег «Змейка»

<i>Содержание упражнений</i>	<i>Требования к выполнению</i>	<i>Оборудование, инвентарь и методические указания</i>	<i>Методика оценки</i>
Задание 1. Прыжки через скакалку	1 Участник по команде судьи берёт скакалку в руки, перемещается от линии старта в круг и выполняет серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперёд. Далее бежит к гимнастическим матам.	Оборудование и инвентарь: Два конуса, гимнастические скакалки (разной длины), горизонтальная линия старта. Задание выполняется в рамках круга (нарисован на полу) диаметром 2 м. Скакалка размещена на линии старта. Методические указания: Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник оставляет скакалку в круге и без остановки переходит к выполнению следующего задания.	– за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков). – за начало выполнения задания без команды судьи+ 3 сек. – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу) + 3 сек.; – за выход за пределы круга+ 3 сек. – за оставление скакалки после выполнения задания не в рамках круга. + 3 сек.. За остановки штраф не начисляется. Считается общее количество прыжков (20) с учётом возможных остановок при выполнении задания.

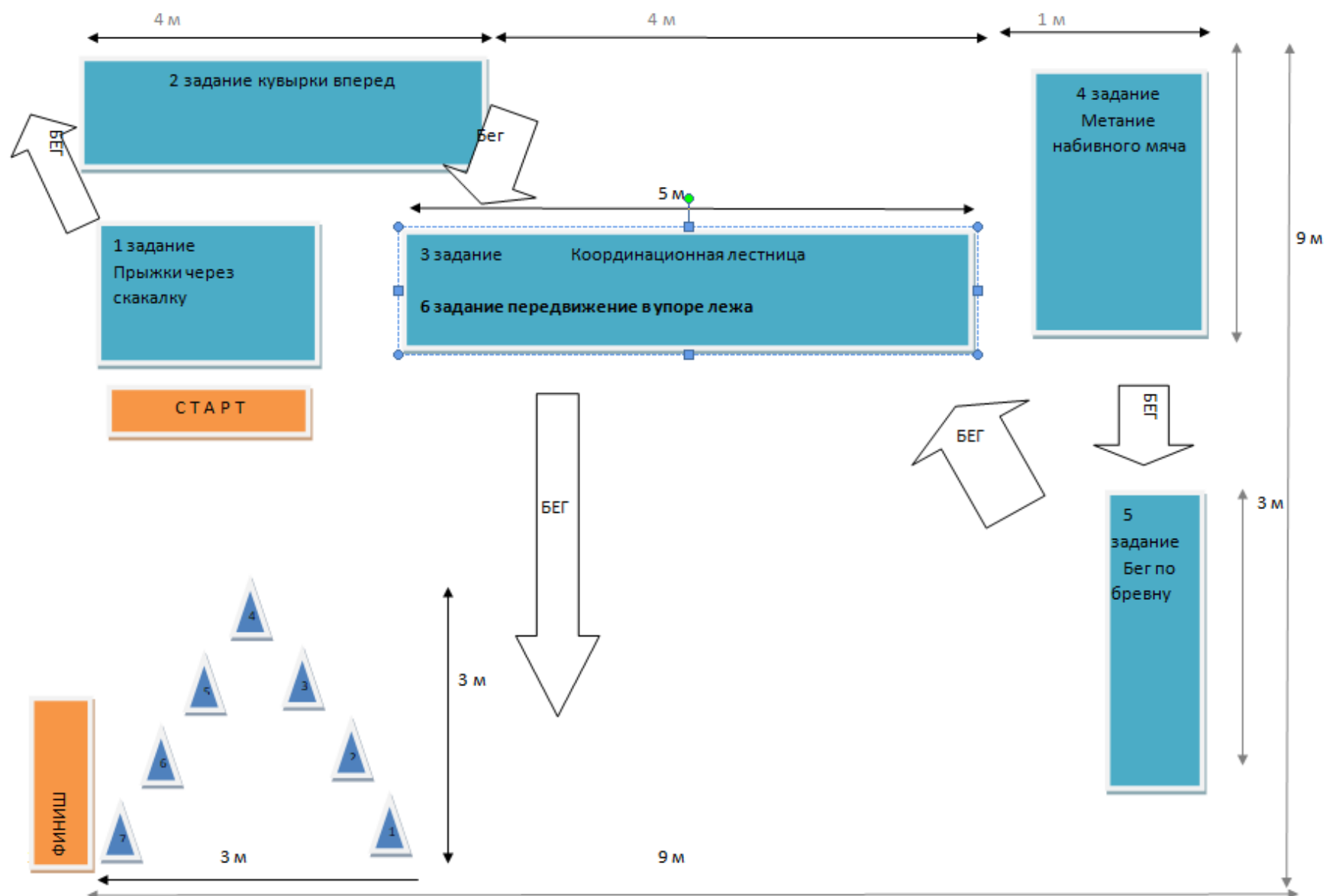
Задание 2. Кувырки вперед в группировке	Участник принимает исходное положение «упор присев» и выполняются два последовательных кувырка вперед в группировке в положение «упор присев»	Оборудование и инвентарь: два мата, состыкованные в длину для безопасного выполнения двух последовательных кувырков вперед. Методические указания: Участник принимает исходное положение «упор присев» и выполняет два последовательных кувырка вперед в группировке в положение «упор присев».	- за каждый кувырок за выполнение кувырка прыжком+ 3 сек. , - за каждый кувырок за выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. , - за невыполнение каждого кувырка + 5 сек.
Задание 3 Координационная лестница	Участник без остановки пробегает линию старта задания №3 и начинает выполнять бег через «ступени» (планки) лестницы, наступая в каждую ступеньку, помогая себе активными движениями рук, до её окончания, обозначенного конусами.	Оборудованиеиинвентарь:2 конуса, координационная лестница (длина 5 метров, ширина 40–50 см, расстояние между планками 50 см), мел. Горизонтальные линии старта и финиша задания соответствуют началу и окончанию координационной лестницы. Допускается использование разметки на полу.	Добавляется: – за каждый прыжок на одной или двух ногах + 3 сек. ; – за каждое перешагивание через «ступени» (планки лестницы) + 3 сек. ; – за каждое наступание на «ступени» (планки лестницы) + 3 сек. ; – за каждый выход за границы лестницы по её ширине+ 3 сек.
Задание 4. Броски набивного мяча из положения «сед» в	После выполнения задания участник бегом перемещается к линии старта задания № 4 и без	Оборудование и инвентарь: Гимнастический коврик или гимнастический мат, 2	– за принятие исходного положения ближе указанного места (в

обозначенную зону	остановки начинает его выполнение. Участник принимает положение «сед» на гимнастическом коврике (гимнастический мат) передний край которого расположен на ограничительной линии (разметка на полу), берёт набивной мяч и выполняет 2 последовательных броска в обозначенную зону двумя руками от груди. Исходное положение перед началом выполнения испытания – сед ноги врозь лицом по направлению броска на обозначенной линии (край гимнастического коврика), ноги располагаются на удобном расстоянии друг от друга, мяч перед грудью. Обозначенная линия относится от ограничительной линии на расстояние в соответствии с полом участника: 9 – 11 класс Юноши – 5,0 м Девушки – 4,0 м	набивных мяча (вес мячей 1 кг для девушек, 2 кг для юношей), 2 конуса, измерительная рулетка, мел. Методические указания: Броски осуществляется за счёт активного выпрямления рук в локтевом и плечевом суставах, руки в момент выпуска – прямые.	соответствии с требованиями к выполнению) по направлению броска в каждой попытке. + 3 сек.. – за каждое непопадание в обозначенную зону + 3 сек.
---------------------------------	---	---	--

Задание 5. Бег по напольному гимнастическому бревну (гимнастической скамейке)	Закончив выполнение предыдущего задания, участник без остановки перемещается на линию старта задания № 5 и бегом продвигается по всей длине напольного гимнастического бревна (гимнастической скамейки). Окончание упражнения – сход со скамейки после прохождения всей его длины.	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) или гимнастическая скамейка располагается на полу без опор, на расстоянии 1 метр от зоны выполнения предыдущего задания (мат для метания мяча). За 10 см до начала бревна наносится линия старта, через 10 см от конца бревна наносится линия финиша.	– за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение со скамейки) + 3 сек; – за начало движения по бревну после линии старта+ 5 сек.; – за окончание движения по бревну до линии финиша+ 5 сек.
Задание 6. Координационная лестница	Подбежав к заданию № 6, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком к лестнице в положении упор лёжа. Выполняет шаг левой рукой в первый отрезок, затем правую руку приставляет к левой руке. Далее участник выполняет шаг левой рукой в следующий отрезок, правую руку приставляет к левой руке. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из последнего отрезка, кратчайшим путём	Координационная лестница 5м,	– задевание планки лестницы + 3 с; – пропуск отрезка лестницы + 3 с; – нарушение указанной последовательности работы рук + 10 с; – невыполнение задания + 180 с

	перемещается к заданию № 7		
Задание 7. Змейка	Выполнить оббегание стоящего ближним к координационной лестнице конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 с правой, конуса №3 с левой стороны, конуса № 4 с правой и т.д. до 7 конуса оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. Оббегание выполняется друг за другом конусов и закончив змейку бежит к линии финиша.	Оборудование и инвентарь. 7 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.	— Оббегание конуса с неправильной стороны - + 3 сек за каждое — Участник задел конус во время оббегания либо сбил его - +5 сек (за каждое касание / сбивание). — Невыполнение задания - + 100 сек

Рис. 1. СХЕМА для испытания «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»



Спортивные игры (баскетбол, флорбол)

Девушки и юноши

Регламент задания «Спортивные игры»

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 время на разминку 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 «Спортивные игры»

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 «Спортивные игры» 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 броска. 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 «Спортивные игры»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Флорбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник берёт клюшку и бежит к флорбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны по кругу, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с левой стороны и кратчайшим путём перемещается к зоне удара и выполняет удар из зоны в ворота, оставляет клюшку. Далее кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу	Линия старта 1,5 м смещена на 1 м от проекции баскетбольного щита и смещена на 3,5 м от центра. Флорбольный мяч и флорбольная клюшка располагаются на линии старта. Стойка №1 располагается на расстоянии 3 м от линии старта, стойки ставятся последовательно на расстоянии 2 метров друг от друга и смещены от центра на расстояние 4 м, кроме стойки №3 (согласно схеме). Зона удара 1 × 1,5 м расположена после стойки № 5 в 2 м (согласно схеме). Ворота (2 конуса и вставленная на высоте 35 см гимнастическая палка длиной 1 м) смещены на 3,5 м от центра и расположены на расстоянии 4 м от зоны удара (согласно схеме)	– Фальстарт + 5 с.; – сбивание или задевание стойки + 3 с; – выполнение удара в ворота за пределами зоны + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – непопадание в ворота + 5 с; – невыполнение задания + 180 с

2	Баскетбол	Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 6, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу, выполняет бросок правой рукой, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска	Баскетбольный мяч располагается на расстоянии 2 м от стойки № 6 и смещён на 4 м от центра (согласно схеме). Стойки ставятся последовательно на расстоянии 2 метров друг от друга и смещены от центра на расстояние 4 м, кроме стойки № 3 (согласно схеме). Стойка № 8 располагается на расстоянии 6 м от проекции баскетбольного щита и от середины на 4 м	– 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 неуказанным способом (нет двушажной техники, не той рукой) + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – невыполнение задания + 180 с
---	-----------	--	---	---

