ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2025–2026 уч.г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**9–11 классы**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание**

**(прикладная физическая культура, баскетбол, футбол) Девушки и юноши**

**Регламент задания «Комплексное испытание»**

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

* главного судьи;
* судьи.

# Спортивная форма

* 1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
  2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

# Порядок выступления

* 1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
  2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и 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.

# Повторное выступление

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

# Разминка

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

# 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 «Комплексное испытание» является разметка баскетбольной площадки.

# Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания баскетбольного мяча 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.

# ТЕХНОЛОГИЯ

**оценки качества выполнения задания «Комплексное испытание»**

Максимально возможное количество зачётных баллов за задание

«Комплексное испытание» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

*X*   *K*  *M* ,

*i Ni*

где

*Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за задание «Комплексное испытание» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при *Ni* = 40,38 с (личный результат участника), *М* = 35,73 с (наилучший результат из показанных в испытании) и *К* = 40 (установлен предметной комиссией) получаем

40 ∙ 35,73 : 40,38 = 35,4 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

# Последовательность выполнения упражнений «Комплексного испытания»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Примечания** |
| 1 | Футбол | Участник находится за линией старта. | Футбольный мяч, 5 стоек, | – фальстарт **+ 5 с**; |
|  |  | По команде судьи участник бежит | которые ставятся | – сбивание или задевание стойки **+ 3 с**; |
|  |  | к футбольному мячу и начинает обводить | последовательно | – обводка стойки не с той стороны, |
|  |  | стойку № 1 с правой стороны по кругу | на расстоянии 2 м друг | не тем способом + **5 с**; |
|  |  | и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит | от друга и на 4 метра | – пропуск обводки одной из стоек + **5 с**; |
|  |  | её с левой стороны, затем ведёт мяч | от центра. Стойка № 1 | – непопадание в гимнастическую |
|  |  | к стойке № 3. Обводит её с правой | расположена на расстоянии | скамейку + **5 с;** |
|  |  | стороны и ведёт мяч к стойке № 4. | 3 м от линии старта, мяч | – невыполнение задания + **180 с** |
|  |  | Обводит её с левой стороны по кругу | лежит на расстоянии 1 м |  |
|  |  | и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит | от линии старта. Ведение мяча |  |
|  |  | её с правой стороны и ведёт мяч | осуществляется любой ногой. |  |
|  |  | кратчайшим путём к зоне удара. | Допускается ведение мяча |  |
|  |  | Выполняет удар мячом из зоны | любой стороной стопы. |  |
|  |  | в гимнастическую скамейку. | Линия старта 1 м смещена |  |
|  |  | Выполнив удар, участник | на 19 м от центра проекции |  |
|  |  | перемещается к заданию № 2 | баскетбольного кольца |  |
|  |  |  | и на 3,5 м от центра. |  |
|  |  |  | Гимнастическая скамейка 3 м |  |
|  |  |  | расположена на расстоянии |  |
|  |  |  | 5 м от зоны удара и стоит |  |
|  |  |  | на боку. Зона удара 1 × 1 м |  |
|  |  |  | расположена после стойки |  |
|  |  |  | № 5 на расстоянии 3 м |  |
|  |  |  | (согласно схеме). |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Девушки и юноши выполняют задание футбольным мячом  № 5 |  |
| 2 | Змейка | Подбежав к заданию № 2, участник поворачивается правым боком к стойке и преодолевает 5 стоек приставным шагом правым боком вперёд.  Преодолевает стойку № 6 с левой стороны и перемещается к стойке № 7.  Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 8.  Преодолевает её с левой стороны и перемещается к стойке № 9.  Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 10.  Преодолевает стойку с левой стороны  и перемещается к заданию № 3 | 5 стоек, которые стоят последовательно  на расстоянии 1 м друг от друга. Стойка № 6  располагается от проекции центра баскетбольного кольца на расстоянии 5 м (согласно схеме) | * сбивание или задевание стойки **+ 3 с**; * преодолевание стойки не с той стороны **+ 5 с;** * необбегание одной из стоек **+ 5 с**; * преодолевание стойки не тем способом **+ 5 с;** * невыполнение задания **+ 180 с** |
| 3 | Координацион ная лестница | Подбежав к заданию № 3, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком к лестнице.  Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге. Далее участник выполняет шаг левой ногой в следующий отрезок, правую ногу приставляет к левой ноге.  И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел | Координационная лестница 4,5 м, которая расположена на расстоянии 13 м  от проекции центра баскетбольного кольца. Расстояние между планками 0,4 м | * задевание планки лестницы **+ 3 с;** * пропуск отрезка лестницы **+ 3 с;** * нарушение указанной последовательности работы ног + **10 с;** * невыполнение задания **+ 180 с** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | из 10 отрезка, кратчайшим путём  перемещается к заданию № 4 |  |  |
| 4 | Баскетбол | Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 11, обводит её с правой стороны и ведёт  мяч к стойке № 12. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке  № 13. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 14.  Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 15. Обводит её с правой стороны по кругу. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении правой рукой, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч  коснулся площадки после броска | Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 2 м друг от друга и смещённых на 4 м от центра. Стойка № 11 смещена на 16 м от центра проекции баскетбольного кольца. Мяч ведётся дальней  рукой по отношению к стойке. Девушки выполняют задание баскетбольным мячом № 6, юноши № 7 | * непопадание в кольцо + **5 с;** * выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника, не той рукой) + **5 с**; * обводка стойки не с той стороны, не тем способом + **5 с;** * пропуск обводки одной из стоек + **5 с;** * сбивание или задевание стойки + **3 с;** * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с;** * невыполнение задания + **180 с** |

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 2025-2026 уч.г.**

**9–11 классы**

3 м 2,5 м 4 м

5 м

1м

1 м

**6**

**7**

3 м

**8**

**5 9 15**

1 м

2 м **10** 2 м

**4** 4 м **14**

2 м 4 м 2 м

**3 13**

2 м 0.4 м 2 м

**2 12**

2 м 2 м

**1 11**

2 м 2 м

1 м



**СТАРТ**

3,5 м