



# Задания практического тура муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2025-2026 учебный год

## Физическая культура (девушки и юноши 9-11 классы)

### ИСПЫТАНИЕ 1.

#### ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа испытаний.

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся началом выполнения задания №1, и последовательно передвигается от задания к заданию.

Расстановка станций осуществляется в рамках баскетбольной площадки 14 x 26 метров. Схема прохождения дистанции представлена на рисунке 1.

#### ЗАДАНИЕ №1. ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ВОЛЕЙБОЛЬНОГО МЯЧА В ДВИЖЕНИИ.

##### Технические условия (обязательные для выполнения):

Расстояние от стартовой линии до фишки №1 - 10 сантиметров.

Расстояние между фишками №1 и №2 - 4 метра.

Волейбольный мяч.

**Задание:** взять мяч двумя руками и выполнить 5 верхних передач в движении к фишке №2 и зафиксировать у фишки его положение.

##### Штрафное время:

- каждая потеря мяча или ловля мяча +5 сек;
- отсутствие фиксации мяча в конце задания +5 сек;
- невыполнение задания + 60 сек.

#### ЗАДАНИЕ №2. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БАРЬЕРЫ.

##### Технические условия (обязательные для выполнения):

5 барьеров высотой 40 см, расположены на расстоянии 40 см. друг от друга.

Первый барьер находится на расстоянии 5 метров от лицевой линии баскетбольной площадки.

**Задание:** выполнить прыжки на двух ногах через 5 барьеров.

##### Штрафные время:

- перемещение другим способом (прыжки на одной ноге и т.д.) +5 сек за каждое;
- касание барьера +5 сек;
- невыполнение задания + 60 сек.

#### ЗАДАНИЕ №3. СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.

##### Технические условия (обязательные для выполнения):

Линия выполнения задания находится в 3-х метрах от центральной линии баскетбольной площадки.

Расстояние между линиями выполнения задания №3 — 3 метра.

**Указания к выполнению:**

Угол между туловищем и руками не должен составлять больше 45°.

Сгибание рук в локтях 90°.

После выполнения задания участник должен пересечь вторую линию и двигаться к следующему заданию.

**Задание:** выполнить сгибание-разгибание рук из исходного положения — упор лежа 5 раз.

**Штрафное время:**

- угол между туловищем и руками больше 45° +5 сек. (за каждый раз);
- неполное сгибание рук +5 сек. (за каждый раз);
- сгибание-разгибание рук меньше указанного количество раз +20 сек;
- невыполнение задания + 60 сек.

**ЗАДАНИЕ №4. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ.****Технические условия (обязательные для выполнения):**

Набивной мяч для девушек 1 кг., для юношей 2 кг.

Расстояние между линиями 8 метров.

**Задание:** выполнить поочередно перенос двумя руками набивных мячей за противоположную линию и положить.

**Штрафное время:**

- потеря мяча во время переноса +5 сек;
- бросок мяча, перенос одной рукой +5 сек;
- невыполнение задания + 60 сек.

**ЗАДАНИЕ №5. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ.****Технические условия (обязательные для выполнения):**

Квадрат 1,5×1,5 метра на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка. Зона прыжков находится на расстоянии 7 метров от лицевой линии баскетбольной площадки.

**Задание:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**Указания к выполнению:**

В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до пяти.

Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

**Штрафное время:**

- не выполнен один или несколько прыжков +5 сек. (за каждый прыжок);
- выпрыгивание за границы квадрата +3 сек;
- не оставлена скакалка в квадрате + 5 сек;
- невыполнение задания + 60 сек.

**ЗАДАНИЕ №6. БЕГ ЗМЕЙКОЙ.****Технические условия (обязательные для выполнения):**

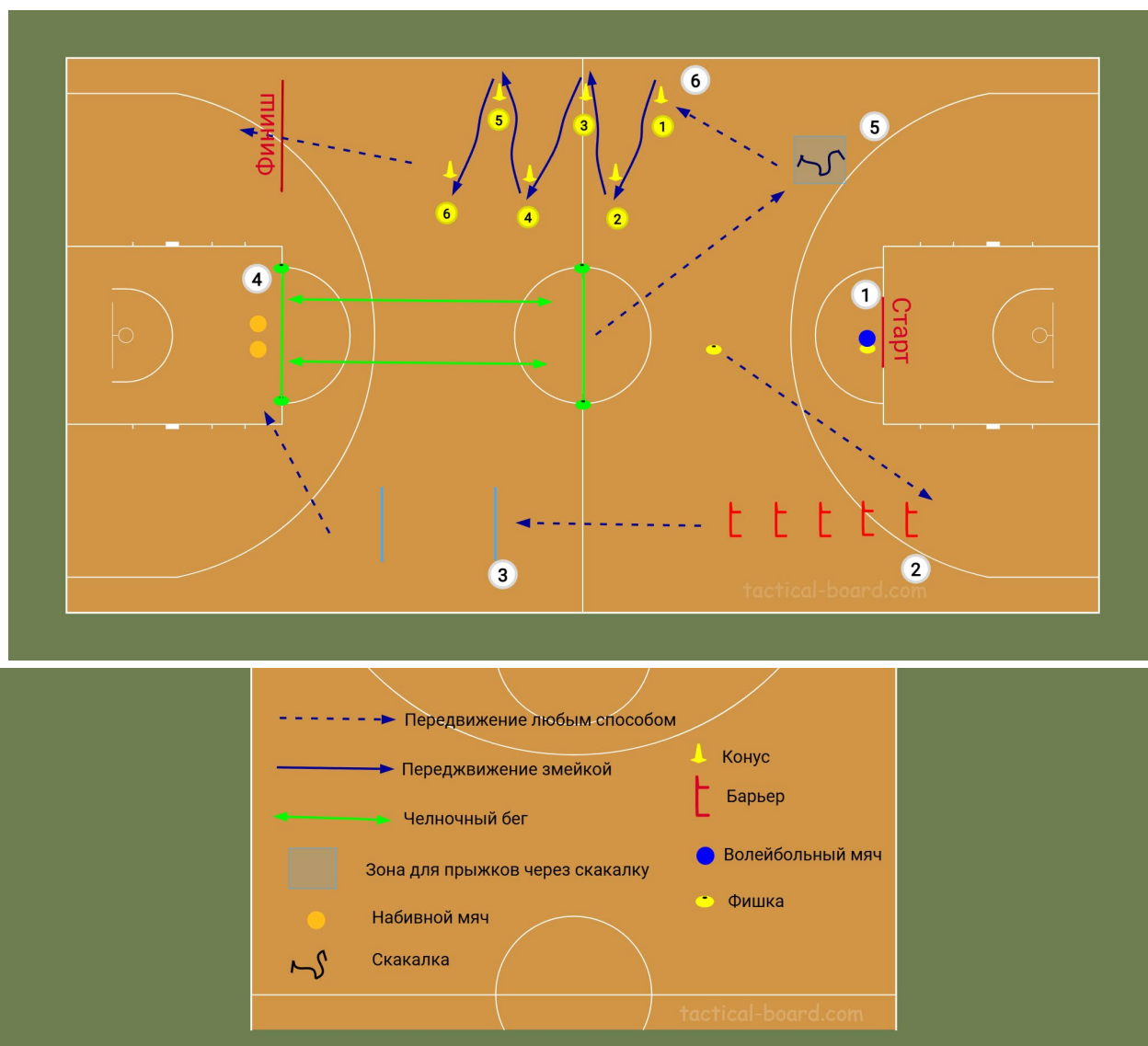
На площадке расположено 6 конусов. Ширина между конусами 1,5 метра, длина — 3 метра. Конус №1 находится на расстоянии 3-х метров от центральной линии баскетбольной площадки.

**Задание:** выполнить последовательное об бегание препятствий по внешней стороне начиная с крайней правой, оббегая последнее с левой стороны.

**Штрафные секунды:**

- об бегание препятствия с неуказанной стороны +5 сек. (за каждое);
- касание препятствия +3 сек. (за каждое касание);
- невыполнение задания +60 сек.

После выполнения задания №6, участник бежит к финишной линии и пересекает ее.



**Рис.1. Прохождение дистанции «Прикладная физическая культура» участниками олимпиады 9-11 классов.**

**Оценка качества выполнения практического задания**

Остановка секундомера осуществляется в момент, когда участник пересекает финишную линию.

Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Время выполнения упражнения фиксируется **до 0,01 сек.**

## ИСПЫТАНИЕ 2.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (девушки и юноши 9-11 классы)

#### **Технические условия (обязательные для выполнения):**

Схема прохождения дистанции представлена на рисунке 2.

Стартовая линия находится на центральной линии баскетбольной площадки.

Футбольные мячи располагаются на пересечении центральной линии баскетбольной площадки и боковой линии волейбольной площадки.

Баскетбольные мячи располагаются на линии центрального круга баскетбольной площадки, на расстоянии 1 метра друг от друга.

Конус №1 и №3 находятся на боковой линии волейбольной площадки, в 3-х метрах от центральной линии баскетбольной площадки.

Конусы №2 и №4 находятся на расстоянии 2 метра от конусов №1 и №3.

Зона удара мяча 2,5 x 1 метр.

Конусы №5 и №8 находятся на расстоянии 5 метров друг от друга на линии атаки волейбольной площадки.

Конус №6 находится на расстоянии 1 метра от линии атаки.

Конус №7 — на расстоянии 1 метр от конуса №6.

Конус №9 находится на расстоянии 1,5 метра от боковой линии баскетбольной площадки и на 1 метр от баскетбольного мяча №3.

Конус №11 находится на расстоянии 1,5 метра от боковой линии баскетбольной площадки и на 1 метр от баскетбольного мяча №4.

Конусы №10 и №12 находятся на углах лицевой линии волейбольной площадки.

Баскетбольные мячи №3 и №4 находятся у боковой линии баскетбольной площадки.

Зона броска 4 x 2 метра.

Ворота размером 3 x 2 метра.

#### **ФУТБОЛ. Задание:**

Участник находится на старте на центральной линии баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник бежит к футбольному мячу №1, начинает ведение мяча к конусу №1, обводит его с правой стороны, ведет мяч к конусу №2, обводит его с левой стороны, ведет его по кругу и движется в зону удара, выполняет удар левой ногой верхом (можно выполнить удар после остановки). Затем, бежит к футбольному мячу №2, начинает ведение к конусу №3, обводит его с левой стороны, ведет мяч к конусу №4, обводит с правой стороны, ведет его по кругу и движется в зону удара, из зоны выполняет удар верхом по воротам (можно выполнить удар после остановки).

#### **БАСКЕТБОЛ. Задание:**

После удара мячом по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет его и начинает ведение правой рукой к конусу №5, обводит его с правой стороны правой рукой, выполняет перевод мяча на левую, ведет мяч к конусу №6, обводит его с левой стороны левой рукой, затем, переводит мяч на правую руку и движется к конусу №7, обводит его с правой стороны правой рукой и ведет мяч в зону броска, где выполняет остановку любым способом и бросок мяча в кольцо. После выполнения броска, бежит к баскетбольному мячу №2, берет его и начинает ведение левой рукой к конусу №8, обводит его с левой

стороны левой рукой, выполняет перевод мяча на правую руку и двигается к конусу №9, обводит его с правой стороны правой рукой, переводит мяч на левую руку и движется к конусу №7, который обводит с левой стороны левой рукой и продолжает ведение к зоне броска. В зоне выполняет остановку любым способом и бросок мяча в кольцо. Далее, кратчайшим путем, передвигается к мячу №3, берет его и начинает ведение мяча к конусу №9, обводит его с правой стороны правой рукой, переводит мяч на левую и обводит конус №10 с левой стороны левой рукой, продолжает ведение к кольцу и выполняет бросок мяча в кольцо двухшажным способом левой рукой. Без подбора мяча участник бежит к баскетбольному мячу №4, берет его и начинает ведение к конусу №11, обводит его с левой стороны левой рукой, переводит мяч на правую и двигается к конусу №12, обводит его с правой стороны правой рукой, продолжает ведение к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча двухшажным способом с правой стороны правой рукой.

### **Оценка качества выполнения практического задания**

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки, после выполнения последнего броска. Участник оценивается по сумме времени преодоления дистанции и штрафных секунд.

Время выполнения упражнения фиксируется *до 0,01 сек.*

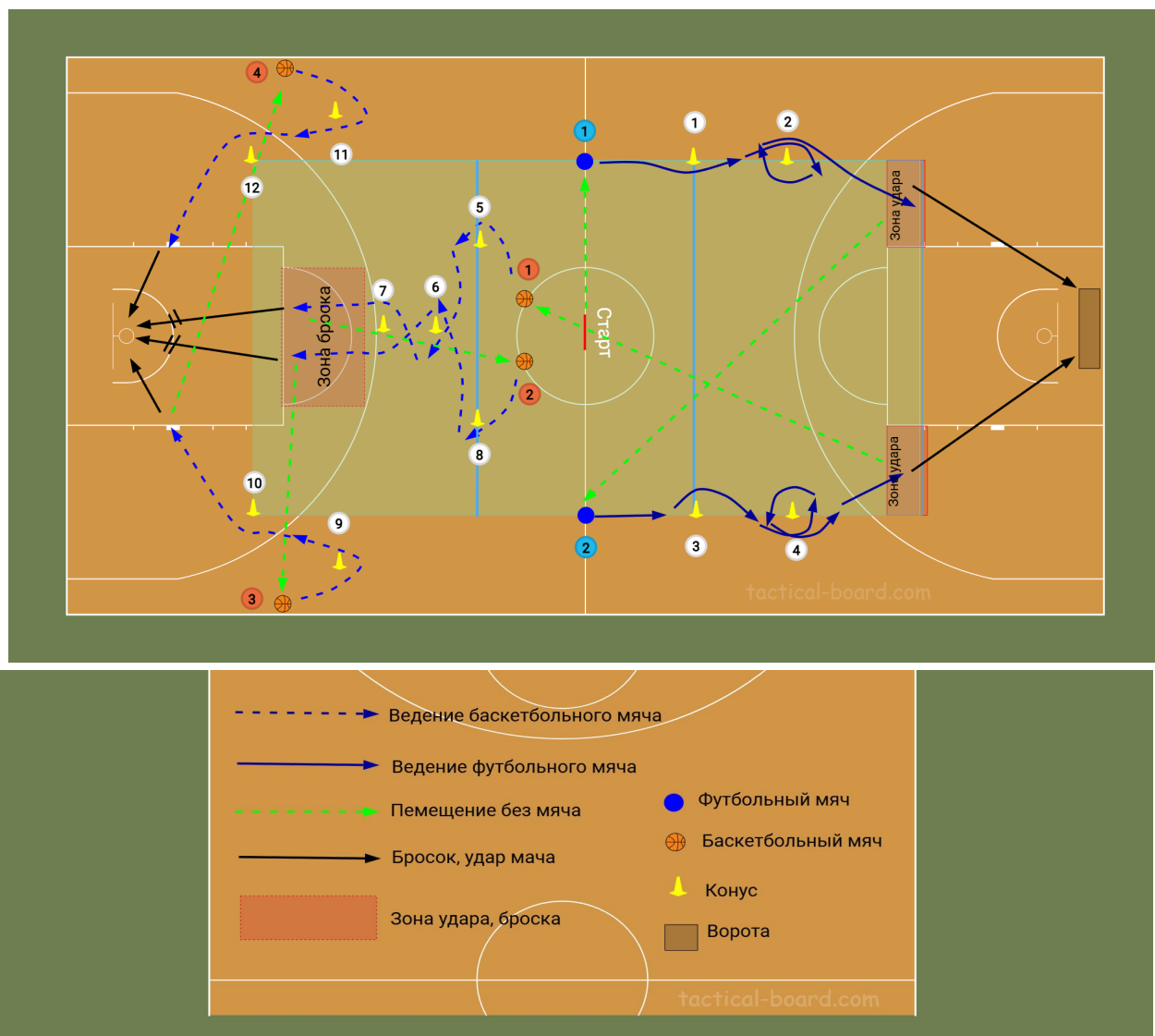
### **ФУТБОЛ. Штрафные секунды:**

- непопадание мячом в ворота + 3 сек;
- выполнение удара за пределами зоны + 3 сек;
- выполнение удара не тем способом + 3 сек;
- невыполнение удара + 5 сек;
- сбивание конуса + 3 сек;
- обводка конуса не той ногой + 3 сек;
- невыполнение одного элемента +10 сек;
- нарушение последовательности выполнения задания +20 сек.

### **БАСКЕТБОЛ. Штрафные секунды:**

- непопадание мяча в кольцо +3 сек;
- бросок мяча в кольцо не той рукой +3 сек.,
- обводка стойки не указанным способом +3 сек.,
- сбивание конуса +3 сек.,
- нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) +1 сек.,
- невыполнение одного элемента +10 сек.,
- нарушение двухшажного ритма +3 сек.,
- нарушение последовательности выполнения задания +20 сек.

*Если участник нарушил двухшажную технику и попал в кольцо, то получает штрафное время 3+3 сек. (нарушение двухшажной техники и не попадание в кольцо), т.е. попадание в кольцо не засчитывается).*



**Рис.2. Прохождение дистанции «Спортивные игры» участниками олимпиады 9-11 классов.**