

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

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

Регламент задания «Комплексного испытания»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей по видам.

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 15 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 «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 пересечения мячом линии ворот после удара. 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 «Комплексное испытание»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Баскетбол	По команде судьи «марш»/свисток, участник подбегает к баскетбольному мячу № 1, берёт мяч и начинает выполнять ведение к стойке № 1, обводит её с правой стороны. Ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке №3, обводит её с правой стороны и выполняет ведение правой рукой к кольцу и бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Далее перемещается к баскетбольному мячу № 2, берёт мяч и начинает выполнять ведение к стойке № 3, обводит её с левой стороны. Ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 1, обводит её с левой стороны и выполняет ведение левой рукой к кольцу и бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику. Далее перемещается к этапу № 2	Линия старта 1,5 м смещена от проекции баскетбольного щита на 3 м в сторону. Баскетбольные мячи № 1, № 2 располагаются на расстоянии 3 м от проекции баскетбольного щита и смещены на 1 м от центра площадки. Стойка № 1 располагается на расстоянии 5 м от проекции баскетбольного щита и смещена в сторону на 3,5 м. Стойка № 2 располагается на расстоянии 4 м от проекции баскетбольного щита. Стойка № 3 располагается на расстоянии 5 м от проекции баскетбольного щита и смещена в сторону на 4 м. (согласно схеме). Девушки выполняют задание баскетбольным мячом № 6, юноши № 7	– фальстарт + 5 с – сбивание или задевание стойки + 3 с – обводка стойки не той рукой + 3 с – оббегание стойки не с той стороны + 5 с – необбегание одной из стоек + 5 с – нарушение правил в технике ведения мяча пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение + 3 с – выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) + 5 с – непопадание в кольцо + 5 с – невыполнение задания + 180 с

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура 2025–2026 уч. г.
Муниципальный этап. Практический тур. Комплексное испытание. 9–11 классы

2	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 2, участник без остановки пробегает координационную лестницу правым боком, две ноги в отрезок. В отрезок входит правая нога, затем левая и так далее до окончания лестницы. Далее кратчайшим путём перемещается к этапу № 3	Координационная лестница 4 м, первая планка смещена на 4 м от середины и на 9 м от проекции баскетбольного щита. 10 отрезков 0,4 м × 0,4 м	– сбивание или задевание планки + 3 с – преодоление отрезка не тем способом (не тем боком, не та последовательность ногами) + 5 с за каждый штраф – пропуск наступания в отрезок + 5 с за каждый – невыполнение задания + 180 с
3	Футбол	Подбежав к заданию № 3, участник начинает выполнять ведение футбольного мяча. Стойку № 4 обводит с левой стороны и перемещается к стойке № 5, обводит её с правой стороны. Стойку № 6 обводит с левой стороны. Стойку № 7 обводит с правой стороны. Далее выполняет ведение мяча к зоне удара по мячу в ворота, из которой выполняет удар в ворота любой ногой	Футбольный мяч размером № 5, ставится на расстоянии 2 м от стойки № 4. Стойки № 4–№ 6 ставятся последовательно на расстоянии 3 м и смещены на 4 м. Стойка № 4 находится на расстоянии 9 м от проекции баскетбольного щита. Стойка № 7 располагается на расстоянии 2 м от зоны удара. Зона удара 1 × 1 м располагается на расстоянии 5 м от футбольных ворот. Мини – футбольные ворота ставятся на расстоянии 21 м от проекции баскетбольного щита (согласно схеме)	– сбивание или задевание стойки + 3 с – обводка стойки не с той стороны + 5 с – пропуск обводки одной из стоек + 5 с – непопадание в ворота + 5 с – выполнение удара не из зоны, наступание/заступание на линию удара, мяч вне зоны или касается линии (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в ворота) + 5 с – за каждое касание мяча рукой, за каждый шаг с мячом в руках + 5 с – невыполнение задания + 180 с

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 2025-2026 уч.г.
9–11 классы

