

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

2025

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на его стоимость, указанная в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) с выпрямлением в стойку, руки вверх, обозначить (слитно) **(0,5+0,5 балла)** – кувырок назад согнувшись и кувырок назад согнувшись в полушпагат на правую (левую), руки в стороны, обозначить (кувырки выполняются слитно) **(0,5+0,5 балла)**;
2. Упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) назад, обозначить и толчком, упор присев – прыжком, встать в стойку ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, обозначить **(0,5 балла)** – правую (левую) вперед не ниже, чем на 45°, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед углом, обозначить, сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекатом вперед, упор присев;

4. Встать, махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперёд **(0,5 балла)** – встать, шагом вперёд, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать **(1,0 балл)**, приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») – кувырок вперед прыжком **(1,5 балла)** и прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)** – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **0,5 балла** – силой, опуститься в упор лежа, обозначить **(0,5 балла)**, мах назад левой (правой), приставить левую (правую), прыжком упор присев;
2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)** – с поворотом направо (налево), приставить левую (правую) в основную стойку спиной по направлению движения – шагом вперёд, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить левую (правую) в основную стойку, прыжком широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – сед с наклоном вперед, обозначить – кувырок назад согнувшись **(0,5 балла)** и кувырок назад в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – силой согнувшись, опуститься в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)** – выпрямиться в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»);
4. Кувырок вперед **(0,5 балла)** и из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360° направо (налево) **(0,5 балла)** – кувырок вперед прыжком **(0,5 балла)**, встать и прыжок вверх с поворотом на 360° налево (направо) **(0,5 балла)**.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЮНОШИ

Футзал. Участник находится на старте в круге у центральной линии баскетбольной площадки. По сигналу судьи к началу испытания участник начинает движение к мячу №1 и выполняет штрафной удар по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участник перемещается к мячу №3 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с левой стороны, далее

обводит стойку №2 с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4 и начинает ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны, вводит мяч в зону удара №2 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №4, участник перемещается к мячу №5 и начинает ведение мяча к стойке №3, обводит ее с правой стороны, далее обводит стойку №4 с левой стороны, вводит мяч в зону удара №2 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар по воротам мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его в зону броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его к стойке №5, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

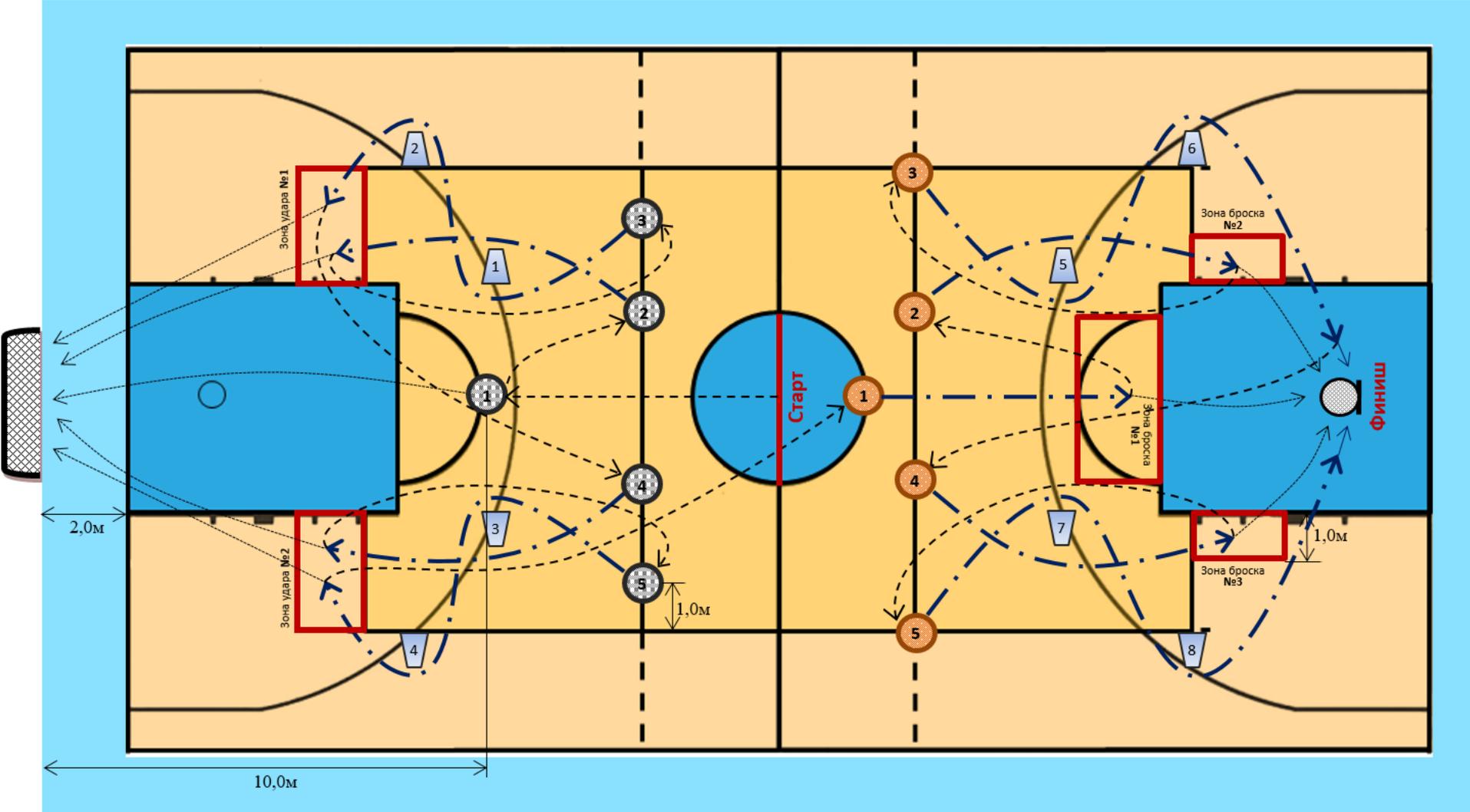
Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его к стойке №7, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска №3, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и ведет его к стойке №7, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска мяча №5 по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Примечание: в случае если мяч №5 после броска блокируется между дужкой кольца и баскетболом щитом, остановка секундомера осуществляется в момент блокировки, попадание мяча в корзину не засчитывается.

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ЮНОШИ)



ДЕВУШКИ

Футзал. Участница находится на старте у линии атаки волейбольной площадки. По сигналу судьи к началу испытания участница начинает движение к мячу №1 и выполняет штрафной удар по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участница перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участница перемещается к мячу №3 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с левой стороны, далее обводит стойку №2 с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участница перемещается к мячу №4 и начинает ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны, вводит мяч в зону удара №2 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №4, участница перемещается к мячу №5 и начинает ведение мяча к стойке №3, обводит ее с правой стороны, далее обводит стойку №4 с левой стороны, вводит мяч в зону удара №2 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар по воротам мячом №5, участница кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его в зону броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его к стойке №5, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его к стойке №7, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска №3, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

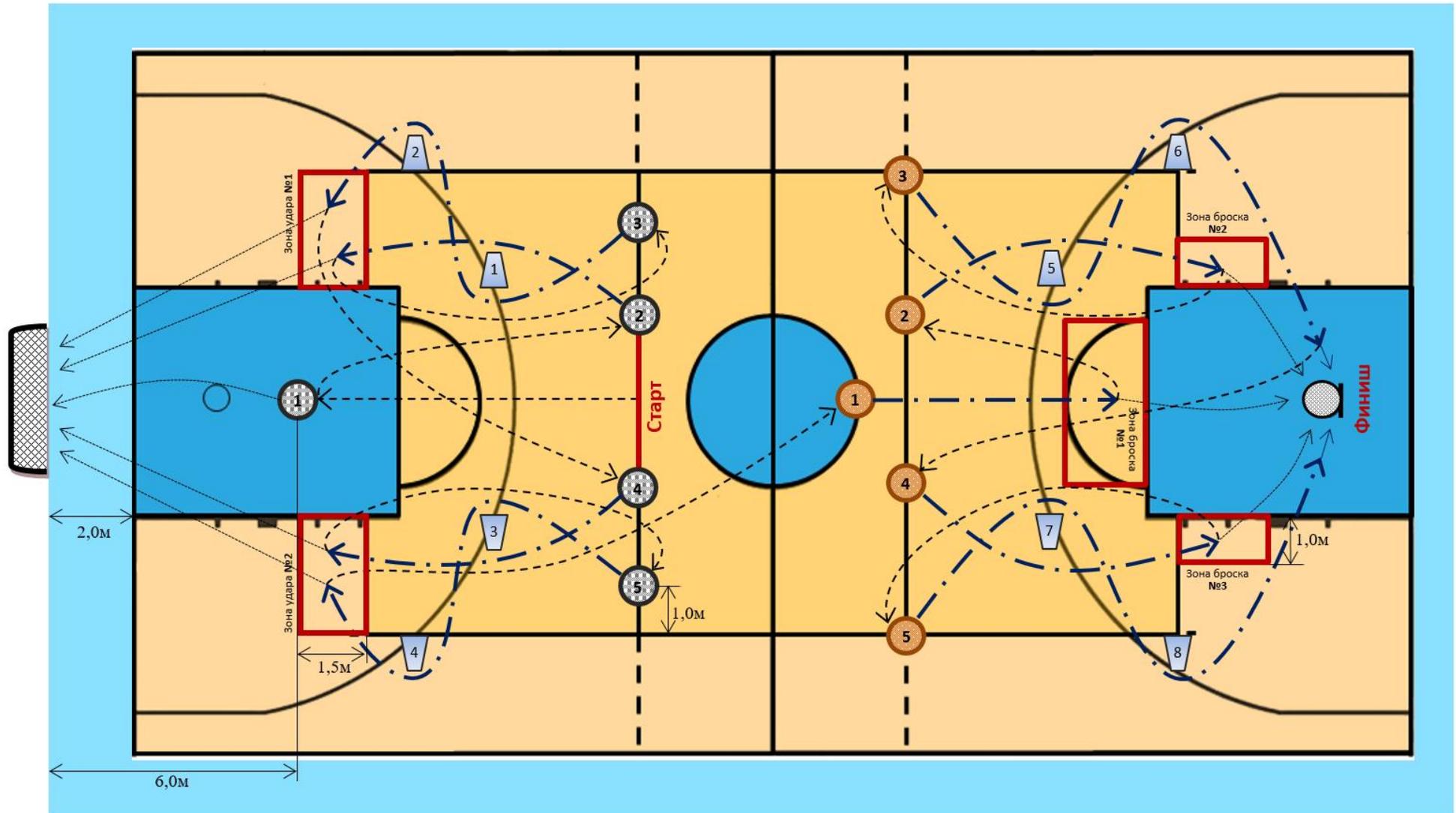
Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и ведет его к стойке №7, обводит ее с

левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участницей броска мяча №5 по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Примечание: в случае если мяч №5 после броска блокируется между дужкой кольца и баскетбольным щитом, остановка секундомера осуществляется в момент блокировки, попадание мяча в корзину не засчитывается.

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ДЕВУШКИ)



Штрафное время:

Футзал:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4, №5 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4, №5 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4, №5 по воротам за пределами указанной зоны удара + 3 с;
- **юноши** – выполнение удара мячом №1; №2; №4 по воротам не указанным способом (верхом) + 3 с;
- **девушки** – выполнение удара мячом №1 по воротам не указанным способом (верхом) + 3 с;
- выполнение удара мячом №2; №3; №4; №5 по воротам не той ногой + 3 с.

Баскетбол:

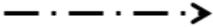
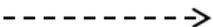
- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4, №5 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4, №5 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №2; №4 за пределами указанной зоны броска + 3 с;
- выполнение ведения мяча не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №5 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №5 не той рукой + 3 с.

Оценка испытаний

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – первое место, худшее – последнее.

Условные обозначения

| | |
|---|---------------------------------------|
|  | Стойка для баскетбола, <u>футзала</u> |
|  | Баскетбольный мяч |
|  | Мяч для <u>футзала</u> |
|  | Направление движения с мячом |
|  | Направление движения без мяча |
|  | Направление полета мяча |
|  | Зона удара, зона броска |
|  | Баскетбольное кольцо |
|  | Ворота для <u>футзала</u> 2х3м |
|  | Линия старта |
| Старт Финиш | Место старта, финиша |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 1000 м и юношами дистанции 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции 3 км девушки и 5 км юноши свободным стилем.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством председателя,
кандидата педагогических наук, доцента
А.П. Морозова**