

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2024**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### ЮНОШИ

**Футзал.** Участник находится на старте лицом к мячу №1, расположенному в центральном круге на центральной линии спортивной площадки. По сигналу судьи к началу испытания участник начинает бег к мячу №1 и выполняет удар мячом 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 и далее последовательно обводит стойку №2 с левой стороны, стойку №3 с правой стороны. Завершив обводку стойки №3, участник 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 №4, обводит ее с левой стороны и далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны, стойку №6 с левой стороны. Завершив обводку стойки №6, участник вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4 и начинает ведение мяча в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №4, участник перемещается к мячу №5 и начинает ведение мяча в зону удара №3 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

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

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем последовательно обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, стойку №9 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его к стойке №10, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем

последовательно обводит стойку №11 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, стойку №12 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №14 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем 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.

## ДЕВУШКИ

**Футзал.** Участница находится на старте лицом к мячу №1, расположенному в центральном круге на центральной линии спортивной площадки. По сигналу судьи к началу испытания участница начинает бег к мячу №1 и выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участница перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны и далее последовательно обводит стойку №2 с левой стороны, стойку №3 с правой стороны. Завершив обводку стойки №3, участница 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 №4, обводит ее с левой стороны и далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны, стойку №6 с левой стороны. Завершив обводку стойки №6, участница вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участница перемещается к мячу №4 и начинает ведение мяча в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №4, участница перемещается к мячу №5 и начинает ведение мяча в зону удара №3 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

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

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем последовательно обводит стойку №8 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, стойку №9 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его к стойке №10, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем последовательно обводит стойку №11 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, стойку №12 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №14 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем 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. В случае если баскетбольный мяч №5 после броска блокируется между дужкой кольца и баскетбольным щитом, остановка секундомера осуществляется в момент блокировки, попадание мяча в корзину не засчитывается.

### **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;
- **выполнение удара мячом №1; №2; №3 по воротам не указанным способом + 3 с (юноши);**
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

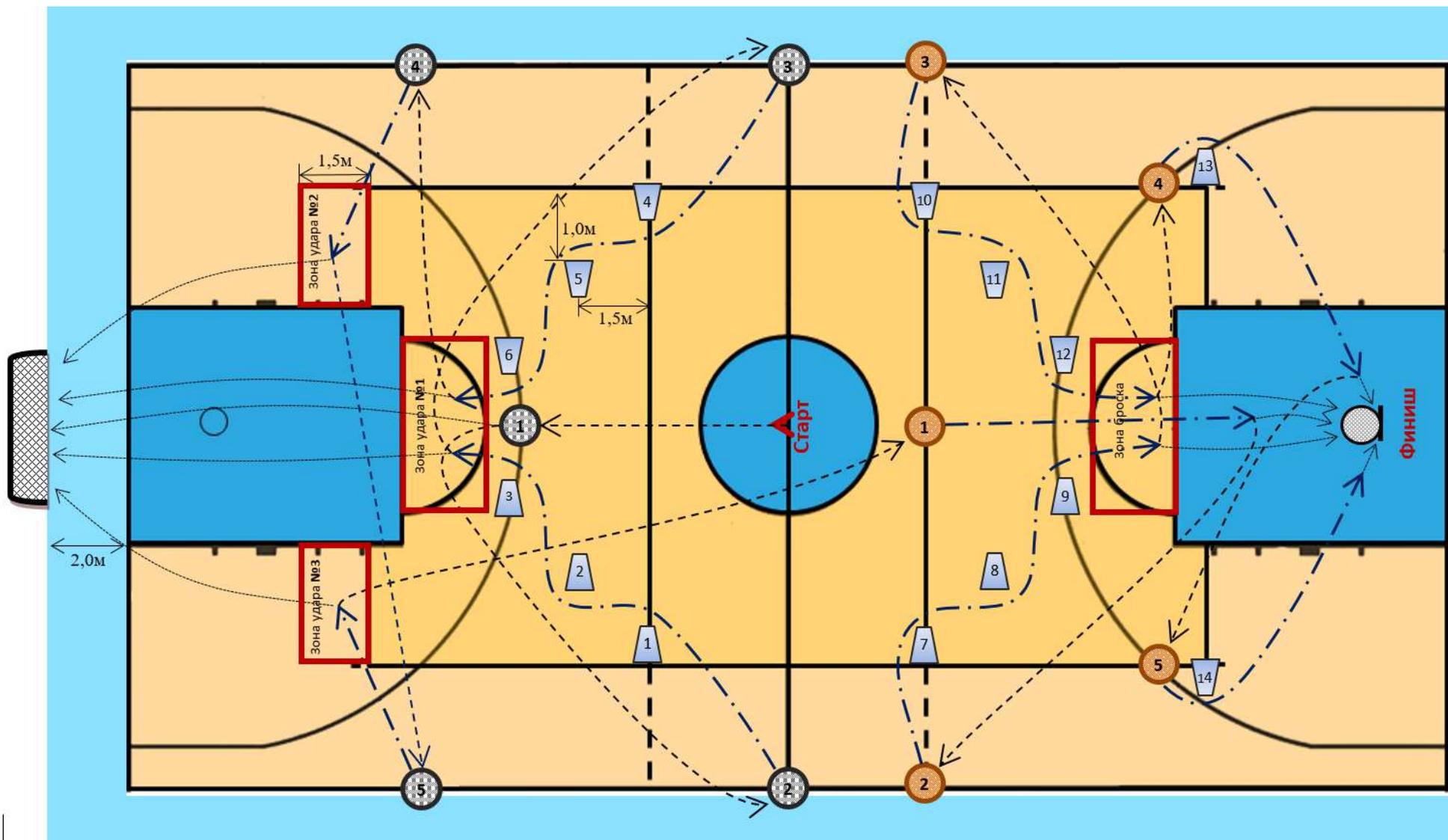
#### *Баскетбол:*

- 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; №3 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 №4, №5 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №4, №5 не той рукой + 3 с.

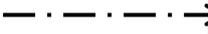
#### **Оценка испытаний**

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, мини-футбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для мини-футбола
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Зона удара, зона броска
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Линии финиша, дополнительной разметки

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **Задание №1. Бросок баскетбольного мяча в кольцо.**

Участник находится возле линии старта лицом к расположенному в 4 м от него возле штрафной линии баскетбольному мячу. По сигналу судьи он начинает движение к мячу, берет его двумя руками и выполняет штрафной бросок в кольцо. После броска участник передвигается к следующему заданию.

#### **Штрафное время:**

1. Непопадание в кольцо + 5 сек.
2. Заступание за линию разметки +5 сек.
3. За выполнение броска в кольцо неуказанным способом +5
4. Невыполнение задания + 60 сек.

### **Задание №2. Прыжки по отметкам**

Участник выполняет прыжки по семи обозначенным горизонтальными отметкам на двух ногах, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места до первой линии. Отметки в виде квадратов со сторонами 30 см находятся на расстоянии 40 см друг от друга. Начало и окончание зоны прыжков обозначается линиями с конусами. От первой линии до первой отметки и от последней отметки до второй линии 50 см.

#### **Штрафное время:**

1. За перемещение другим способом (прыжки на одной ноге, бег по отметкам и др.) +5 сек за каждое
2. За каждый прыжок мимо отметки (обе ноги оказались вне отметки) +5 сек.
3. За касание (наступление) на первую или вторую линию +5 сек
4. Невыполнение задания + 60 сек.

### **Задание №3. Ползание**

Участник начинает выполнение задания от обозначенного конусами края гимнастического мата из положения упор присев, далее ползком с опорой на локти перемещается по гимнастическом матам к конусу, находящемуся у края мата и обозначающему окончание выполнения задания. После чего встает на ноги и передвигается к следующему заданию. Дистанция передвижения составляет 6 м.

Окончанием выполнения задания участником считается пересечение обозначенной конусом линии плечами.

**Штрафное время:**

1. За передвижение по матам любым другим способом +20 сек
2. Подъем таза выше линии плеч +20 сек
3. Окончание ползания до конуса +20 сек
4. Невыполнение задания + 60 сек.

**Задание №4. Челночный бег с баскетбольным мячом.**

Участник берет один баскетбольный мяч, лежащий рядом с обозначенной конусами линией и выполняет его перенос двумя руками к следующей обозначенной линии, мяч устанавливается строго за ней. Расстояние между линиями 7 м. После переноса первого мяча участник возвращается за вторым мячом к первой линии, переносит и кладет его за второй линией. Далее участник перемещается к следующему заданию.

**Штрафное время:**

1. Потеря мяча во время переноса +5 сек
2. Бросок мяча, перенос одной рукой +5 сек
3. Невыполнение задания + 60 сек.

**Задание №5. Удар мячом по воротам.**

Участник должен от обозначенной конусами линии выполнить удар по воротам верхом любым способом. Расстояние до ворот 6 м. Далее участник

перемещается в зону выполнения задания №6, находящуюся в 4 м от обозначенной линии задания №5.

**Штрафное время:**

1. Непопадание в ворота +5 сек
2. Мяч покатился по полу до ворот +5 сек
3. Во время выполнения удара участник пересек обозначенную линию +5 сек
4. Невыполнение задания + 60 сек.

**Задание №6. Верхняя передача волейбольным мячом на месте.**

Участник берет волейбольный мяч, лежащий в обозначенной конусами зоне (или разметкой на полу), представляющей собой квадрат со сторонами 1,5х 1,5 м, и выполняет 5 верхних передач мяча на месте. После выполнения последней передачи участник должен аккуратно положить мяч в квадрат. Далее участник выполняет передвижение до обозначенной линии финиша, находящейся в 5 м от обозначенного квадрата.

**Штрафное время:**

1. За каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач) +5 сек
2. За каждый выход из обозначенной зоны +5 сек
3. За отсутствие фиксации мяча в конце задания +5 сек
4. Невыполнение задания + 60 сек



## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### *Девушки и юноши*

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 1000 м и юношами дистанции 2000 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,  
доктора педагогических наук, профессора  
Н. Н. Чеснокова**