



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2022–2023 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**  
**Комплексное испытание**  
**(прикладная физическая культура, баскетбол, флорбол)**  
**Девушки и юноши**

**Регламент испытания «Комплексное испытание»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей.

**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 и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 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 время для разминки 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  $24 \times 12$  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 линии финиша участником. 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»**

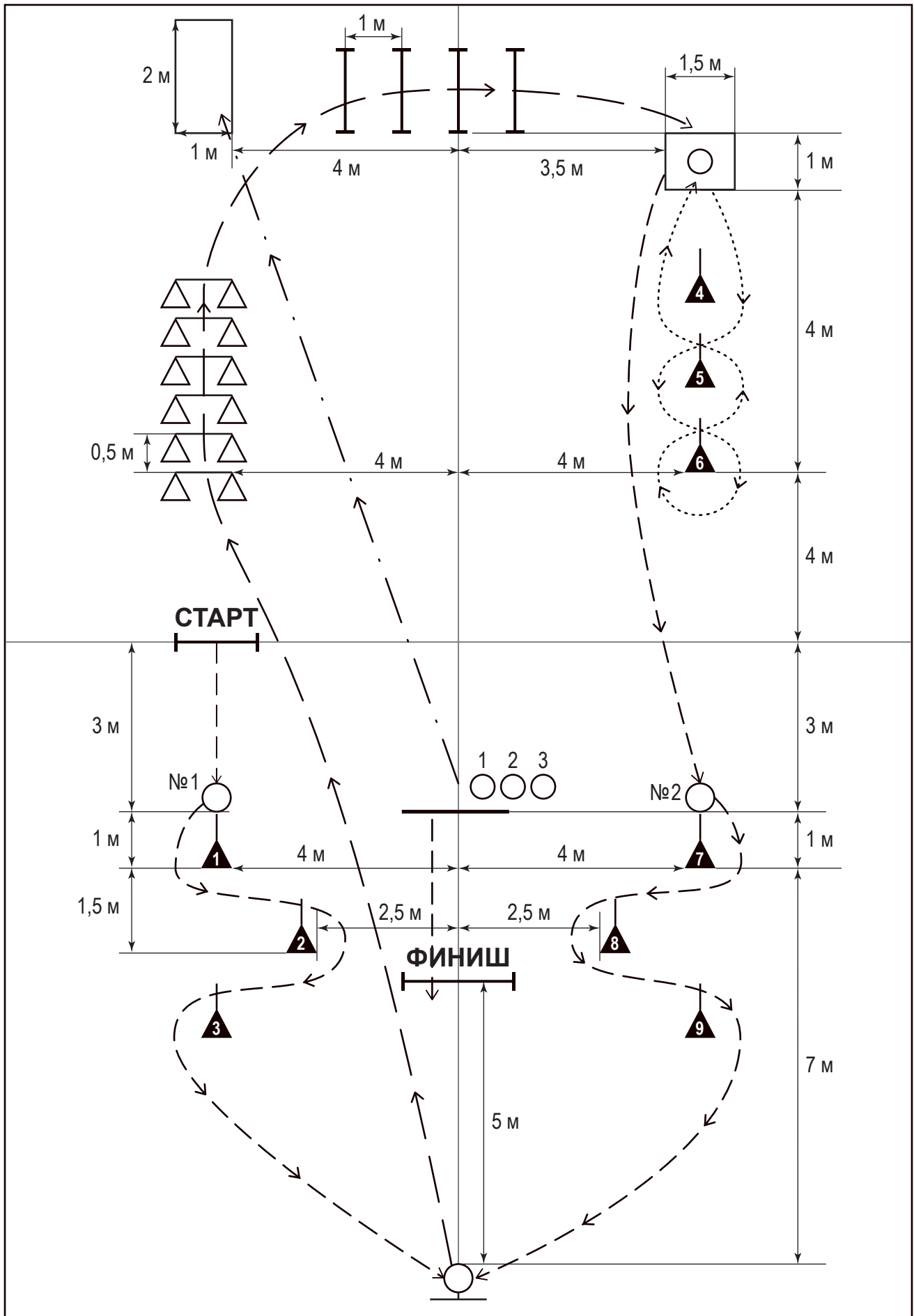
№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Баскетбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к баскетбольному мячу № 1 и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 3, обводит её с правой стороны. Ведение выполняется дальней рукой по отношению к стойке. Далее ведёт мяч правой рукой к кольцу и выполняет бросок правой рукой по кольцу в движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещается к следующему заданию (барьеры)	Линия старта длиной 1 м. Середина линии старта смещена от центральной осевой линии зала на 4 м и на 11 м от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме). Баскетбольный мяч: девушки – № 6, юноши – № 7. Мяч расположен на расстоянии 3 м от середины линии старта. 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии 1,5 м. Стойка № 1 расположена на расстоянии 4 м от линии старта. Стойки № 1, № 3 смещены от центральной осевой линии зала на 4 м. Стойка № 2 смещена от центральной осевой линии зала на 2,5 м	– обводка стойки не с той стороны + <b>5 с</b> – непопадание в кольцо + <b>5 с</b> – пропуск обводки одной из стоек + <b>5 с</b> – сбивание или задевание стойки + <b>3 с</b> – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + <b>3 с</b> – выполнение броска, не используя двушажную технику, бросок не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) + <b>5 с</b> – невыполнение задания + <b>180 с</b>
2	Преодоление барьеров	Участник подбегает к барьерам. Барьеры преодолеваются прыжком на двух ногах лицом вперёд.	Барьеры – 6 шт. Барьер – это 2 конуса и вставленная гимнастическая палка, длиной	– прыжок выполнен не с двух ног (подскок) + <b>5 с</b>

		Далее кратчайшим путём участник перемещается к следующему заданию	1 м, на высоте 35 см. Расстояние между барьерами 0,5 м. Барьеры смещены от центральной осевой линии зала на расстояние 4 м и от проекции баскетбольного кольца на 14 м. (согласно схеме)	– приземление выполнено не на две ноги + <b>5 с</b> – пропуск перепрыгивания одного из барьеров + <b>5 с</b> – сбивание или задевание барьера + <b>3 с</b> – невыполнение задания + <b>180 с</b>
3	Подлезание под препятствием	Подбежав к препятствию, участник начинает подлезать под препятствием, не задевая его. Соблюдается следующая последовательность: под первое препятствие подлезть правым боком, под второе – левым боком, под третье – правым боком, под четвёртое – левым боком. Затем кратчайшим путём перемещается к следующему заданию(флорбол)	Препятствие – стойки с натянутой резинкой. Длина резинки 2 м. Высота препятствий: препятствие № 1 – 1 м, препятствие № 2 – 85 см, препятствие № 3 – 85 см, препятствие № 4 – 1 м. Расстояние между препятствиями 1 м. Препятствия смещены на расстояние 20 м от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме)	– касание препятствия + <b>10 с</b> – нарушение установленной последовательности + <b>10 с</b> – невыполнение задания + <b>180 с</b>
4	Флорбол	Подбежав к флорбольной клюшке, участник берёт клюшку и выполняет ведение флорбольного мяча. Участник обводит стойку № 4 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с левой стороны, далее ведёт мяч обратно к стойке № 5	Флорбольный мяч, флорбольная клюшка располагаются в зоне оставления мяча и клюшки. Зона остановки флорбольного мяча и оставления флорбольной клюшки, 1 × 1,5 м, находится	– сбивание или задевание стойки + <b>3 с</b> – оббегание стойки не с той стороны + <b>5 с</b> – необбегание одной из стоек + <b>5 с</b> – остановка мяча вне указанной зоны + <b>5 с</b> – касание или остановка мяча рукой, ногой + <b>5 с</b>

		и обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Кратчайшим путём перемещается к зоне остановки флорбольного мяча и оставления флорбольной клюшки. Останавливает мяч и оставляет клюшку в зоне. Далее кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу № 2	на расстоянии 19 м от проекции баскетбольного кольца и смещена на 3,5 м от центральной осевой линии зала (согласно схеме). 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии 1,5 м друг от друга и смещены на 4 м от центральной осевой линии зала. Стойка № 4 находится на расстоянии 1 м от зоны оставления клюшки и мяча (согласно схеме)	– оставление клюшки вне зоны + <b>5 с</b> – невыполнение задания + <b>180 с</b>
5	Баскетбол	Подбежав к баскетбольному мячу № 2, участник берёт мяч и начинает обводить стойку № 7 с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 8, обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 9 и обводит её с левой стороны. Ведение выполняется дальней рукой по отношению к стойке. Далее ведёт мяч левой рукой к кольцу и выполняет бросок левой рукой по кольцу в движении, используя двушажную технику. Далее кратчайшим путём перемещается к следующему заданию (метание в цель)	Баскетбольный мяч: девушки – № 6, юноши – № 7. 3 стойки располагаются последовательно на расстоянии 1,5 м. Стойка № 7 располагается на расстоянии 7 м от проекции баскетбольного кольца. Стойки № 7 и № 9 смещены от центральной осевой линии зала на 4 м. Стойка № 8 смещена от центральной осевой линии зала на 2,5 м. Мяч расположен на расстоянии 1 м от стойки № 7	– обводка стойки не с той стороны + <b>5 с</b> – непопадание в кольцо + <b>5 с</b> – пропуск обводки одной из стоек + <b>5 с</b> – сбивание или задевание стойки + <b>3 с</b> – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + <b>3 с</b> – выполнение броска, не используя двушажную технику, не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) + <b>5 с</b> – невыполнение задания + <b>180 с</b>

6	<p>Метание в цель</p>	<p>Подбежав к линии метания, участник берёт теннисный мяч и выполняет метание в цель (гимнастический мат). Затем берёт второй теннисный мяч и выполняет метание в цель. Затем берёт третий теннисный мяч и выполняет метание в цель. Далее кратчайшим путём пересекает линию финиша</p>	<p>Цель – гимнастический мат, размером 1м × 2м, расположенный на расстоянии 20 м от проекции баскетбольного кольца и смещённый от центральной осевой линии зала на 4 м. Линия метания мяча, длиной 1,5 м, находится на расстоянии 8 м от проекции баскетбольного кольца. Три теннисных мяча расположены на линии метания. Линия финиша, длиной 1,5 м, находится на расстоянии 5 м от проекции баскетбольного кольца (согласно схеме)</p>	<p>– заступ за линию метания (попадание в цель не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в цель) + <b>5 с</b>          – взятие нескольких мячей одновременно + <b>5 с</b>          – непопадание в цель + <b>5 с</b>          – невыполнение задания + <b>180 с</b></p>
---	-----------------------	---	--	---

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
9–11 классы**



## **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:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – 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  $N_i = 40,38$  с (личный результат участника),  $M = 35,73$  с (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,4 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.