

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2024**

## **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

### **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 двумя руками. После броска участник передвигается к следующему заданию.

#### **Штрафное время:**

1. Фальстарт +20 сек.
2. Непопадание в кольцо + 5 сек.
3. Заступание за линию разметки +5 сек.
4. За выполнение броска в кольцо неуказанным способом +5 сек.
5. 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.) за каждое +5 сек.
2. За каждый прыжок мимо отметки или касание линии отметки за каждое+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 гимнастическим матам (дорожке) к конусу, находящемуся у края мата и обозначающему окончание выполнения задания, касается линии рукой. 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. Неправильное исходное положение +10 сек.
2. За передвижение по матам любым другим способом +20 сек
3. Подъем таза выше линии плеч +20 сек
4. Окончание ползания до конуса, не касание линии рукой +20 сек
5. 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. Начало выполнения упражнения (заступ) после первой линии +5 сек.
3. Бросок мяча, перенос одной рукой +5 сек.
4. Оставление мяча в неуказанном месте +5 сек.
5. 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 высотой не менее 1 м. 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. Выполнение передачи на высоту ниже 1 м над головой за каждую + 5 сек.
2. Касание мяча ладонями во время выполнения передачи +10 сек.
3. За каждый выход из обозначенной зоны +5 сек.
4. За отсутствие фиксации мяча в конце задания +5 сек.
5. За каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач) +5 сек.
6. 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.

**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**