

Порядок проведения первого этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Условия проведения

Первый этап республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – олимпиада) проводится для учащихся 5–11 классов 3 октября 2025 года на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа №45 г. Гомеля».

Первый этап республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – олимпиада) проводится для учащихся 5–11 классов в три тура (1 теоретический и 2 практических по одинаковым заданиям для 5–11 классов):

I – «Теоретический тур» (на выполнение заданий отводится 30 мин; задания выполняются на бланках).

II – тестирование уровня физической подготовленности (челночный бег 4 x 9 м; прыжок в длину с места; подтягивания в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине за 1 минуту (девушки); наклон вперед из положения сидя, в соответствии с требованиями учебной программы);

III – спортивные игры (тестирование баскетбольных, волейбольных, футбольных, гандбольных умений и навыков, в соответствии с учебной программой).

Состав участников

Все участники олимпиады должны относиться к основной медицинской группе. В первом этапе олимпиады принимают участие все учащиеся 5–11 классов, которые изъявили желание и имеют обязательный допуск врача для участия в олимпиаде.

Проведение первого этапа олимпиады

I – «Теоретический тур».

Представитель оргкомитета обеспечивает олимпиадными заданиями каждого участника первого этапа олимпиады. Конверты с олимпиадными заданиями вскрывает в аудиториях представитель оргкомитета.

Время для выполнения олимпиадных заданий отсчитывается с момента доведения текстов заданий до участников первого этапа олимпиады.

Ответы участников первого тура олимпиады вносятся в бланк ответов.

II тур. - Тестирование уровня физической подготовленности.

Перед началом выполнения конкурсных (тестовых) упражнений участник самостоятельно выполняет разминку.

Челночный бег 4x9 метров

Выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд.

По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за вторым бруском. Подбежав к линии», берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Прыжок в длину с места

Выполняется в спортивном зале одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки босиком.

Каждый участник выполняет 3 попытки подряд.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху».

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания коленей и туловища, маховые движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук.

Поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки)

Выполняется на гимнастических матах из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, кисти на локтевых суставах». Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы прижимаются партнером к полу хватом за голеностопный сустав.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу.

Учащийся садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на отметке «О» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тест выполняется без обуви.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды.

III тур - Спортивные игры (тестирование баскетбольных, волейбольных, футбольных и гандбольных умений и навыков).

Участники выполняют тесты из игровых видов спорта, изучаемых на уроках физической культуры и здоровья.

Сигналом для начала выполнения упражнения служит звуковой сигнал (свисток судьи).

Места определяются отдельно среди юношей и девушек.

В соответствии с показанными результатами в каждом из четырех конкурсных (тестовых) упражнений, каждому участнику определяется место (ранг) среди всех участников. Затем места суммируются.

Итоговое место каждого участника III тура определяется по наименьшей сумме мест во всех тестах.

При одинаковой сумме мест у двух или более участников им определяется одинаковый ранг, который учитывается в итоговом ранжировании участников олимпиады.