**Пояснительная записка**

**Организаторам второго этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» 2019/2020 учебный год**

V-XI классы

Второй этап республиканской олимпиады по учебному предмету «физическая культура и здоровье», состоит из 4 туров (конкурсов). Содержание конкурсных испытаний включает в себя:

1 тур – тестирование знаний;

2 тур – плавание на дистанции 50 метров;

3 тур – тестирование физической подготовленности (челночный бег 4х9 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)

4 тур – спортивные игры, комплексное тестирование умений и навыков по 4 спортивным играм (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол).

*Проведение первого тура:*

В кабинетах (аудиториях), предназначенных для выполнения олимпиадных заданий, количество специально оборудованных и пронумерованных рабочих мест должно соответствовать количеству участников. За одним столом должен находиться один человек, и рядом не могут находиться представители одной команды.

Каждый участник конкурса получает распечатку с вопросами по основным разделам учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Теоретический конкурс содержит 2 типа задания (А, Б):

**А.** Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. На каждый вопрос предлагается четыре варианта ответов: «а», «б», «в», «г». За каждый правильный вариант ответа участник получает 1 балл. Всего – 20 баллов.

На последнем листе распечатки имеется таблица 1, в которую и вносится правильный ответ. При наличии в таблице 1 с ответами исправлений и подчисток ответ оценивается как неверный.

**Б.** Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. За каждый правильный вариант ответа участник получает 2 балла. Всего – 10 баллов.

На последнем листе распечатки имеется таблица 2, в которую вписывается правильный ответ. При наличии в таблице 2 исправлений и подчисток ответ оценивается как неверный.

На выполнение теста каждому участнику отводится 30 минут.

По истечении отведенного на тестирование времени участник должен сдать распечатку.

По завершении 1-го тура уполномоченный собирает контрольные листы участников олимпиады, уходит в отведенную аудиторию и шифрует участников теоретического тура, и отдает председателю жюри контрольные листы, которые передаются жюри конкурса, для оценки результатов тестирования. Итоги тестирования доводятся до участников олимпиады в день тестирования.

Место, занятое участником в 1-ом туре отдельно среди юношей и девушек, определяется по наибольшему количеству набранных баллов, в соответствии с ранговой системой оценки.

В случае равенства количества баллов у двух и более участников, им определяется одно наивысшее место (ранг). Например, три участника набрали по 65 баллов. Каждый из них занимает первое место (ранг). При этом участник, набравший 64 балла, занимает не второе, а четвертое место (ранг).

*Проведение второго этапа:*

Плавание на дистанции 50 метров проводится по действующим правилам соревнований. Участники стартуют согласно жеребьевке. Допускается выполнять старт из воды. Участникам разрешается использовать любой из спортивных способов плавания, а также их чередование. Смена способа плавания происходит после поворота. Итоги второго тура определяются раздельно у юношей и девушек по наименьшему времени, затраченному каждым участником на преодоление дистанции. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

В случае одинакового времени у двух и более участников, им определяется одно наивысшее место. Например, три участника проплыли 50 метров с одинаковым результатом 26,56 сек., каждый из них занимает первое место. При этом участник, показавший результат 26,58 сек., занимает не второе, а четвертое место.

Участнику, не проплывшему 50 метров или нарушившему правила соревнований (например, передвижение ногами по дну бассейна, поворот без касания бортика, неспортивный вид плавания и т.п.), определяется последнее место среди всех участников тура.

Для участия в третьем туре каждому участнику необходимо иметь плавки или купальник, мыло, мочалку, полотенце, шапочку и очки (при необходимости) для плавания, сменную обувь.

*Проведение третьего этапа:*

**Тестирование физической подготовленности.** Перед началом выполнения конкурсных (тестовых) упражнений участник самостоятельно выполняет разминку. Рекомендуемая спортивная форма: майка, шорты и спортивная обувь.

***Челночный бег 4х9 метров*** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – 1 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив учащегося лежат на линии два бруска (50х50х100мм) на расстоянии 100 мм друг от друга.

# 

#### 

#### старт - финиш

5 м и более 9 м

не менее 6 м 9 м

По команде «Марш!» учащийся бежит к лицевой линии, берет один брусок, поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладет на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачивается и бежит за вторым бруском. Подбежав к линии, берет второй брусок, разворачивается, бежит к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега фиксируется с точностью до 0,01 сек. В протокол вносится лучший результат из двух попыток.

При выполнении фальстарта участнику засчитывается попытка.

***Прыжок в длину с места*** выполняется в спортивном зале одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки босиком. Каждый участник выполняет 3 попытки подряд. Прыжок в длину с места фиксируется с точностью до 1 см. В протокол вносятся все 3 попытки, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

***Подтягивание в висе на перекладине*** (юноши) выполняется из исходного положения «вис хватом сверху» без обуви.

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания коленей и туловища, маховые движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подтягивания выполняются без пауз.

***Поднимание и опускание туловища за 1 минуту*** (девушки) выполняется на гимнастических матах из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, кисти на **анатомическом плече**». Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы прижимаются партнером к полу хватом за голеностопный сустав, **партнер удерживает за стопы руками**. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием **лопатками** мата.

***Наклон вперед из исходного положения сидя на полу****.* Учащийся садится на пол, со стороны знака «**–**» (минус), пятки на ширине таза (30 см) на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Помощь партнёров не допускается. Выполняющий должен следить сам за тем, чтобы колени не сгибались при выполнении теста. Тест выполняется без обуви (по желанию участника).

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. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

С О Д

(минус) В (плюс)

**Определение мест в 3 туре.**

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 3-го 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.

*Проведение четвертого тура:*

**Спортивные игры (комплексное тестирование умений и навыков по 4 спортивным играм) – волейбол, гандбол, футбол, баскетбол. На выполнение комплексного упражнения отводится одна попытка.**

Комплексное упражнение по спортивным играм выполняется строго в зале размером 24х12м.

**1 упражнение. Передачи мяча в волейболе**. Участник находится в квадрате 2х2м (зона передач), который располагается в одном метре от проекции баскетбольного кольца. По команде судьи, участник выполняет 10 верхних передач над собой. Участнику не запрещается сделать нижнюю передачу мяча над собой, либо подбить «неудобный» мяч, но счет ведется только верхних передач мяча, при условии нахождения в зоне передач.

Условия выполнения передач:

1. Передачи должны быть выполнены выше баскетбольного кольца (3,05 м), по нижнему краю мяча.
2. Передача, выполненная ниже баскетбольного кольца, не засчитывается, но участник продолжает выполнять упражнение.
3. Судья ведет счет каждой правильно выполненной передачи.
4. По окончании выполнения передач (10) участник аккуратно кладет мяч на пол, в пределах зоны передач.

Штрафное время назначается:

1. За каждое не выполненное количество передач штраф 3 секунды.
2. При заступе и потере мяча, судья останавливает участника, и он переходит к другому упражнению.
3. За отказ от выполнения упражнения 30 секунд штрафа.

**2 упражнение. Подачи мяча в волейболе.** После выполнения первого упражнения участник бежит к лицевой линии волейбольной площадки и подает 3 подачи любым способом на точность в I, II, III зоны (обязательно соблюдать очередность зон). Мячи располагаются по усмотрению участника (справа, слева, либо по центру). Участнику двигаться вдоль лицевой линии не запрещается.

Штрафное время назначается:

1. За каждое непопадание мяча после подачи в зону участнику начисляется 2 секунды штрафа.
2. За каждую не поданную подачу, либо не попадание в зону площадки - 5 секунд штрафа.
3. За отказ от выполнения упражнения 30 секунд штрафа.

**3 упражнение. Гандбольный комплекс.** После выполнения второго упражнения участник бежит к гандбольному мячу, расположенному в правом углу волейбольной площадки, взяв мяч, участник выполняет ведение к гандбольным воротам и бросок мяча в ворота с 6 метров. После броска возвращается к 7-ми метровой отметке и выполняет один штрафной бросок (мяч для выполнения упражнения подготавливают судьи).

Штрафное время назначается:

1. За каждое непопадание в ворота – 5 секунд штрафа.
2. За каждое нарушение правил (неправильное ведение, заступ 6м, 7м линии) – 3 секунды штрафа.
3. За отказ от выполнения упражнения – 30 секунд штрафа.

**4 упражнение. Футбольный комплекс.** После выполнения третьего упражнения участник возвращается в правый волейбольный угол к футбольному мячу. Выполняет ведение мяча к первой фишки для обводки, обводит 4 фишки (конусы) и наносит удар по воротам не ближе 6 метров. Фишки располагаются на трёхметровой линии волейбольной площадки, каждая фишка располагается через 1,5 м начиная от боковой линии волейбольной площадки.

Штрафное время назначается:

1. Участник, выполнивший удар ближе 6 метров, сбил стойку при обводке мяча, мяч коснулся пола при ударе по воротам и за каждую не обведенную стойку получает 5 секунд штрафа за каждое нарушение.
2. Не попадание в ворота - 10 секунд штрафа.
3. За отказ от выполнения упражнения – 30 секунд штрафа.

**5 упражнение. Баскетбольный комплекс.**

Выполнив четвёртое упражнение, участник возвращается на линию выполнения штрафных бросков к баскетбольному мячу и выполняет один штрафной бросок. Во время штрафного броска мяч должен коснуться кольца.

После броска участник подбирает мяч, подходит в угол волейбольной площадки и выполняет обводку 4 фишек (конусов), которые располагаются по шестиметровой линии. После обводки участник ведет мяч по направлению к кольцу и выполняет бросок c двойного шага после ведения. После броска участник подбирает мяч, касается им пола в обозначенном месте проекции кольца на полу. Момент касания мячом проекции кольца является сигналом для остановки секундомеров и окончанием выполнения упражнения.

Штрафное время назначается:

1. Непопадание мячом в кольцо при штрафном броске, нарушение правил выполнения штрафного броска, пробежка, неправильное ведение, замена броска с двойного шага после ведения на бросок с места наказываются штрафом 5 секунд за каждую ошибку.
2. Если во время выполнения штрафного броска участник заступил за штрафную линию штраф – 5 сек.
3. Во время штрафного броска мяч не коснулся кольца штраф – 5 сек.
4. За отказ от выполнения упражнения – 60 секунд штрафа.

**Определение мест в 4 туре.**

1. В ходе прохождения конкурсных заданий, участник может набрать штрафные секунды, которые суммируются с временем, показанным при прохождении дистанции.
2. Итоговое место каждого участника 4-го тура определяется по наименьшему времени. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.
3. При одинаковом времени у двух или более участников им определяется одинаковый ранг, который учитывается в итоговом ранжировании участников олимпиады.

**Перечень инвентаря и оборудования для проведения 4 тура:**

1. Мяч баскетбольный 1 штуки.
2. Мяч гандбольный 2 штуки,
3. Мяч футбольный 1 штуки.
4. Мяч волейбольный 4 штуки.
5. Фишки (конусы) для обводки 8 штук.
6. Лента для разметки (мел).
7. Сетка волейбольная (сетка используется верхний край).
8. Баскетбольное кольцо.
9. Гандбольные ворота 2 штуки.

**Итоговое определение победителей Олимпиады:**

**Места определяются отдельно для юношей и девушек;**

**Места показанные в 4 турах олимпиады суммируются;**

**Итоговое место каждого участника определяется по наименьшей сумме занятых мест учащимся;**

**Дипломами награждаются учащиеся согласно Инструкции о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным предметам (п.51 Постановление Министерства образования №73 от 20.11.2003).**

Телефон для справки:

8 (0232) 25 27 20

+375 44 7525847 Прохоренко Николай Михайлович