

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта

Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»

Методическое руководство

по проведению школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2022-2023 учебном году

Ижевск
2022

УДК 373.1.02:372.8
ББК 74.267.5
В-85

*Утверждено
республиканской предметно-методической комиссией
по проведению Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
(протокол № 1, от 09.09.2022 г.)*

Составители:

Райзих А.А. – к.п.н., доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ
Максимова С.С. – доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ
Алабужев А.Е. – директор ИФКиС УдГУ, к.п.н., доцент
Щенникова А.Г. – доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ

В- 85 **Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»:** Методическое руководство /Сост.: А.А.Райзих, С.С. Максимова, А.Е. Алабужев, Щенникова А.Г. – Ижевск, 2022. – **30 с.**

В методическом руководстве содержатся методические подходы к составлению олимпиадных заданий школьной олимпиады; принципы формирования комплектов олимпиадных заданий; программа, необходимое материально-техническое обеспечение для выполнения олимпиадных заданий; критерии и методику оценивания выполненных олимпиадных заданий.

Руководство предназначено для студентов и преподавателей физкультурных вузов, учителей физической культуры, специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Методическое руководство составлено в соответствии с требованиями Центральной предметно-методической комиссии.

УДК 373.1.02:372.8
ББК 74.267.5

© ФГБОУ ВО «Удмуртский госуниверситет, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее методическое руководство подготовлено республиканской предметно-методической комиссией по физической культуре с целью оказания помощи предметно-методическим комиссиям и жюри в подготовке организации и проведения школьного этапа олимпиады.

Методические материалы содержат рекомендации по порядку проведения Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», требования к структуре и содержанию олимпиадных заданий, рекомендуемые источники информации для их подготовки.

Республиканская предметно-методическая комиссия по физической культуре выражает надежду, что представленное методическое руководство окажется полезным при проведении школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, и желает успехов организаторам в их проведении.

В случае необходимости дополнительную информацию по представленным методическим материалам можно получить по электронной почте, обратившись по адресу: esivanova.mmc@mail.ru.

Председатель республиканской
предметно-методической комиссии
по физической культуре

А.А. Райзих

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ
школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» в 2022-2023 уч. году

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Школьный этап является первым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие на добровольной основе все учащиеся 5-11-х классов организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам основного общего и среднего общего образования Удмуртской Республики.

Для выполнения заданий школьного этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций делятся на 6 (шесть групп): мальчики 5-6 классов, девочки 5-6 классов, мальчики 7-8 классов, девочки 7-8 классов, юноши 9-11 классов, девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры школьного этапа в соответствии с квотами, определенными организаторами школьного этапа Олимпиады.

Участники школьного этапа вправе выполнять олимпиадные задания, разработанные для более старших классов по отношению к тем, в которых они проходят обучение. В случае прохождения на следующие этапы олимпиады данные участники выполняют задания олимпиады, разработанные для класса, который они выбрали на школьном этапе олимпиады.

Сроки проведения школьного этапа: 21, 22 октября текущего года, количество проводимых дней – не более 3 дней.

Конкурсные испытания должны проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей.

Школьный этап олимпиады по предмету «Физическая культура» проводится по заданиям, составленным муниципальными предметно-методическими комиссиями олимпиады «на основе содержания образовательных программ основного общего и среднего образования углубленного уровня...» (п. 28 Порядка).

Конкурсные испытания олимпиады должны состоять из обязательных двух видов заданий: теоретико-методического и практического.

На школьном этапе Центральной предметно-методической комиссией рекомендовано включать от двух до четырех практических заданий по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады.

Содержание теоретико-методической и практической частей заданий школьного этапа олимпиады должны соответствовать требованиям к уровню

знаний и умений обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углубленного уровня.

Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

В комплект олимпиадных заданий теоретического тура олимпиады по каждой возрастной группе (классу) входят: бланк заданий; бланк ответов; критерии и методика оценивания выполненных олимпиадных заданий.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам гимнастика, легкая атлетика.

2. ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА

Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады *для 5-11-х классов равно 2*; состоят из разделов: легкая атлетика, гимнастика и являются обязательными. Количество баллов по видам испытаний представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Количество баллов по видам испытаний

Количество испытаний	Теоретико-методическое испытание	Практическое испытание		Общая сумма (баллы)
		Гимнастика	Легкая атлетика	
3	20	40	40	100

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;

- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Учащиеся выполняют задание:

- 5-11е классы – 21 октября с 10.00;

3. Участники

для выполнения задания обеспечиваются: вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов, других средств связи и прочих информационных носителей, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение пункта 2.3. штрафуетя аннулированием результата в теоретико-методическом испытании.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

4.1. Программа испытаний заключается в ответах на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям уровня знаний выпускников основной и средней (полной) общей школы по образовательной области «Физическая культура», основам знаний углубленного уровня. Тест теоретико-методического испытания школьного этапа олимпиады содержит различные типы заданий:

- а.** Задания в закрытой форме;
- б.** Задания в открытой форме;
- в.** Задания на соотнесение понятий и определений (на соответствие);
- г.** Задания процессуального или алгоритмического толка;
- д.** Задания в форме, предполагающей перечисление;
- е.** Задания с иллюстрациями и графическими изображениями двигательных действий;
- ж.** Задание - кроссворд.
- з.** Задания-задачи.

4.2. Количество и типы заданий, рекомендованные для школьного этапа Центральной предметно-методической комиссией представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Количество и типы заданий, рекомендованные для школьного этапа
Центральной предметно-методической комиссией

Класс	Типы и количество заданий								Количество заданий	Время
	а	б	в	г	д	е	ж	з		
5-6	12-15	2-3	1	-	-	-	-		16-20	45 минут
7-8	11-13	3-4	1	1	1	-	-	1	18-22	
9-11	10-12	4-5	2-3	1-2	1-2	1	1	1	20-27	

4.3. Задания для школьного этапа.

В содержание теоретико-методического испытания школьного этапа олимпиады необходимо включены максимально разнообразную тематику вопросов по следующим разделам:

1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. Специфическая направленность физического воспитания.
4. Психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
7. Формы организации занятий в физическом воспитании.
8. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
9. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
10. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
11. Методика решения частных задач физического воспитания.
12. Условия, способствующие решению задач физического воспитания.
13. Правила соревнований по видам спорта.
14. Антидопинговые правила

5. Методика оценки качества выполнения теоретико-методического задания

5.1. За выполнение каждого тестового задания испытуемому выставляются баллы (табл. 3).

Таблица 3.

Примерная система оценивания качества выполнения теоретико-методического задания

Типы заданий	Критерии и методика оценивания
Задания в закрытой форме	Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов
Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов	Полный правильный ответ оценивается в 1 балл, если в ответе указан хотя бы один неверный ответ, то он может оцениваться как неверный, либо оценивается каждый ответ – в зависимости от количества предложенных вариантов ответа определяется «стоимость» каждого из них. Например, если ответ содержит 4 варианта ответов, то каждая позиция оценивается в 0,25 балла. При этом за правильный ответ даётся + 0,25 балла, за неправильный – 0 баллов или минус 0,25 баллов, однако минимальное количество баллов за вопрос не может быть менее 0 баллов
Задания в открытой форме	Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов
Задания на соответствие	Каждый правильный ответ оценивается в 0,5-1 балл, а каждый неправильный – в 0 баллов
Задания процессуального или алгоритмического	Правильное решение задания процессуального или

алгоритмического толка оценивается в 1-2 балла, неправильное

Типы заданий

толка

Задания, предполагающие перечисление

Задания с иллюстрациями

Задания-кроссворды

Задания-задачи

Критерии и методика оценивания

решение – в 0 баллов

В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5-1 балл (квалифицированная оценка)

Каждое верно описанное изображение оценивается в 0,5-1,5 балла

Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ – в 0 баллов

Требуется квалифицированная оценка. Полный правильный ответ оценивается в 3-4 балла (в зависимости от сложности задания), а также оценивается частично правильный ответ. Критерии оценивания разрабатывает предметно-методическая комиссия

5.2. Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий. Данный показатель будет необходим для выведения «зачетного» балла каждому участнику олимпиады в теоретико-методическом задании при расчете по формуле:

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

X_i – зачетный «балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту – 20);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

М – максимально возможный результат в теоретико-методическом задании (для каждой возрастной группы свой).

Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методический тур (в нашем случае для каждой возрастной группы свой максимальный балл) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе, т.е., выполнивший все задания без ошибок. Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом испытании максимальное количество баллов НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 20.

6. Условия проведения теоретико-методического испытания

Теоретико-методическое испытание проводится в аудитории, оснащённой столами и стульями. При выполнении теоретико-методического задания все учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, бланком заданий (вопросником), бланком ответов, при необходимости черновиком. Желательно обеспечить участников ручками с чернилами одного, установленного организатором, цвета. Для кодирования работ члены жюри должны быть обеспечены авторучками и ножницами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: «Гимнастика», «Легкая атлетика».

Регламент испытания «Легкая атлетика»

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию;
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты: в спортивные шорты, футболку и кроссовки

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом: прибавлением 5 секунд или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления.

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам согласно жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.4. За нарушения, указанные в п.п. 3.3 главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 с., а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

5. Программа

Конкурсное испытание участникам 5-11 –х классов заключается в преодолении дистанции (на стадионе, в манеже или в парке):

- *мальчики / юноши – 1000 м;*
- *девочки / девушки – 500 м.*

Фиксируется время преодоления дистанции.

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

6. Оценка выполнения практического задания по легкой атлетике

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания. Участнику, показавшему лучшее время, начисляется максимально возможные «зачетные» баллы (40 баллов); остальные результаты практических испытаний по легкой атлетике учащихся **5-6-х, 7-8 -х, 9-11-х классов** определяется по формуле:

$$X = \frac{K \times M}{N}, \quad \text{где:}$$

- X - зачетный балл участника;
- K - коэффициент (удельный вес задания) - **40**;
- M - лучший результат (в сек.);
- N - результат участника (в сек.).

7. Оборудование

Легкоатлетический стадион, или пересеченная местность, свободная от посторонних предметов

Регламент испытания «Гимнастика»

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию;
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты: - девочки/девушки в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Мальчики/юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам согласно жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.4. За нарушения, указанные в п.п. 3.3 и 3.4, главный судья имеет право наказать участника штрафом **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейская коллегия.

5.2. Судейская коллегия состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3. Бригада «А» оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» - технику и стиль исполнения.

6. Программа

6.1. Испытания участников 5-6-х, 7-8-х, 9-11-х классов проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения и выполняются в порядке, указанном в программе, изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

В случае нарушения порядка выполнения элементов упражнение считается не выполненным, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

За каждый пропущенный элемент участник наказывается сбавкой в **2,0** балла

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Максимально возможная окончательная оценка - 20,0 баллов.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

6.2. Акробатические упражнения для участников школьного этапа олимпиады 5-11-х классов по гимнастике в таблицах 4 – 6.

Таблица 4.

Акробатическая комбинации для участников 5-6-х классов

№	содержание	стоимость
	И.п. - основная стойка	
1.	Шагом влево (вправо) стойка ноги врозь, дугами наружу руки вверх и наклон вперед в упор стоя согнувшись, держать,	1.0
2.	Выпрямляясь шагом одной вперед прыжок на две и прыжок вверх с поворотом на 360°,	1.5
3.	Шагом вперед переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать,	1.5
4.	Шагом вперед левой (правой) прыжок вверх со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	1.0
5.	Шагом вперед, приставляя другую полуприсед, руки вперед и два кувырка вперед слитно,	1.0 + 1.0
6.	Перекатом назад стойка на лопатках, держать, перекатом вперед упор присев,	0.5
7.	Кувырок назад,	1.5
8.	Встать и прыжок вверх ноги врозь, о.с.	1.0

Таблица 5.

Акробатическая комбинации для участников 7-8-х классов

№	содержание	стоимость
	И.п. - основная стойка	
1.	Руки дугами наружу вверх и наклон вперед в упор стоя согнувшись, держать	1.0
2.	Выпрямляясь шагом одной вперед прыжок на две и прыжок вверх с поворотом на 360°,	1.5
3.	Шагом вперед руки в стороны переднее равновесие на правой (левой),	1.5

	держатъ,	
4.	Шагом вперед левой (правой) прыжок вверх со сменой ног вперед («ножницы»)	1.0
5.	Шагом вперед, приставляя другую полуприсед руки вперед и длинный кувырок вперед,	1.0
6.	Кувырок вперед,	1.0
7.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать, перекатом вперед упор присев,	0.5
8.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь,	1.5
9.	Выпрямляясь прыжок на две и прыжок вверх ноги врозь, о.с.	1.0

Таблица 6.

Акробатическая комбинации для участников 9-11-х классов

№	<i>содержание</i>	<i>стоимость</i>
	И.п. - основная стойка	
1.	Руки дугами наружу вверх и наклон вперед в упор стоя согнувшись, держать	1.0
2.	Выпрямляясь шагом одной вперед прыжок на две и прыжок вверх с поворотом на 360°,	1.0
3.	Шагом одной руки в стороны прыжок вверх со сменой прямых ног вперед («ножницы»), руки в стороны, в стойку на одной, другая вперед-книзу,	1.0
4.	Не приставляя левую (правую), махом назад переднее равновесие на одной держать, (не приставляя ногу)	1.0
5.	Кувырок вперед,	0.5
6.	Длинный кувырок вперед, встать на одну, другая вперед - книзу	0.5 + 0.5
7.	Переворот в сторону в стойку ноги врозь, с поворотом налево (направо) упор присев,	1.5
8.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь,	1.0
9.	И перекатом назад согнувшись стойка на лопатках без помощи рук, держать, перекатом вперед упор присев,	1.5
10.	Прыжок вверх ноги врозь, о.с.	0.5

7. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов трудности составляет оценку за трудность.

7.2. Максимально возможная трудность упражнения равна 10.0 баллам.

7.3. Все элементы засчитываются, если они выполнены без ошибок.

7.4. Указания к судейству акробатических элементов - *ошибки*

невыполнения:

1. Перекат вперёд в упор присев

- явная опора руками для перехода в упор присев.

2. Кувырок вперёд

- потеря темпа и остановка в положении лёжа на спине.

3. Кувырок назад

- выполнение кувырка в сед на пятках,

- кувырок через плечо.

4. Кувырок назад в упор стоя согнувшись (в упор стоя согнувшись ноги врозь)

- постановка согнутых ног на опору при завершении кувырка (более 45°).

5. Стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук

- отклонение от вертикального положения более 45°;

- дополнительная опора руками о туловище для сохранения равновесия;

- сгибание ног более 45°.

6. Равновесие

- согнутое положение туловища, плечи ниже горизонтали более чем на 30°;

- сгибание опорной и/или свободной ноги более чем на 45°;

- фиксация менее 2-х секунд.

7. Переворот в сторону («колесо»)

- прохождение вертикали со сгибанием в плечевых и/или тазобедренных суставах,

- потеря темпа

8. Прыжок вверх с поворотом на 360°

- недоворот более чем на 45° (360°);

- приземление не на стопы

9. Прыжок вверх ноги врозь

- разведение ног менее чем на 90°

10. Прыжок вверх со сменой согнутых ног вперед («козлик») или прямых ног вперед («ножницы»)

- смена ног ниже горизонтали

11. Из стойки наклон вперед в упор стоя согнувшись (упор стоя согнувшись ноги врозь)

- нет упора (касания ладонями мата);
- фиксация менее 2-х секунд.
- сгибание ног более 45°.

8. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

8.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими - **0,1- 0,2** балла, средними - **0,3 – 0,4** балла, грубыми - **0,5** балла. Ошибки невыполнения элемента – **стоимость элемента.**

Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление не на стопы при выполнении прыжков.

8.2. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов бригадой «В» из 10.0 баллов (табл.7).

Таблица 7.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

№№ п/п	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>Сбавки</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение	стоимость элемента

	обязательного или произвольного элемента	
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков и соскоков, искажение рабочей осанки	до 0,4 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	до 0,4 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	0,5 балла
5.	Фиксация статического элемента менее 2-х секунд	стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	
	- переступание и незначительное смещение шагом	0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	0,2 балла
	- касание пола одной рукой	0,4 балла
	- касание пола двумя руками, падение	0,5 балла
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	0,5 балла
8.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	0,5 балла

8.3. Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнений Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки (табл.8)

Таблица 8.

Специальные сбавки арбитра

№№ п/п	Основные ошибки исполнения	Сбавки
1.	Упражнение не имеет четкого начала и окончания	по 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при	упражнение

	выполнении упражнения	прекращается и оценивается только его выполненная часть.
3.	Задержка начала упражнения более 10 сек	0,5 балла
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	упражнение не оценивается
5.	Нарушение требований к спортивной форме	0,5 балла
6.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после первого предупреждения – сбавка 0,5 балла с окончательной оценки.
7.	Не разрешается разговаривать представителям и участникам при проведении испытаний	0,5 балла (за повторное нарушение участник снимается с испытания)

9. Окончательная оценка

9.1. Общая стоимость всех выполненных элементов участником составляет оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение к спортивной форме, и композиционной целостности упражнения.

9.2. Максимально возможная окончательная оценка участников 5-11-х классов за выполнение практического испытания по гимнастике составляет **20,0 баллов**.

10. Расчет зачетных баллов практического испытания по гимнастике для окончательной оценки участникам

Расчет зачетных баллов практического испытания по гимнастике для учащихся **5-11-х классов** производится по формуле :

$$1) X_1 = \frac{K \times N_1}{M}, \quad \text{где:}$$

x_1 - зачетный балл участника;

K - коэффициент (удельный вес задания) – **40**;

N_1 - результат участника в конкретном задании;

M - лучший результат участника.

11. Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 7 – 10 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Вокруг акробатической дорожки должна зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОЛИМПИАДЫ

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице (Excel), представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной школьным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.

Примеры теоретико-методических заданий различных типов.

А. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

Например. *Разновидностью какой игры является стритбол?*

а. баскетбол; б. волейбол; в. гандбол; г. пионербол

Правильный ответ: а.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов.

В волейболе мяч считается проигранным если... Отметьте все позиции.

а. игрок прикоснулся к сетке во время игрового действия с мячом;

б. команда ударила по мячу 2 раза;

в. мяч при приеме коснулся потолка;

г. при подаче мяч пролетел над сеткой на половину соперника.

Правильный ответ: а, в.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 1,0 балл.

Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, неправильный – минус 0,25 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Б. Задания в открытой форме заключаются в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения.

Например. *Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Укажите вид спорта, в котором Николай Панин-Коломенкин завоевал звание олимпийского чемпиона.*

Правильный ответ: фигурное катание.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Например. *Сопоставьте название элемента и вида спорта, где данный элемент используется. Ответ буквами запишите в бланк ответов.*

1	«Аксель»	А	Баскетбол
2	«Захват»	Б	Вольная борьба
3	Торможение	В	Легкая атлетика

	«плугом»		
4	«Финт»	Г	Лыжный спорт
5	«Фозбери-Флоп»	Д	Фигурное катание

Правильный ответ: 1 - Д; 2 - Б; 3 - Г; 4 – А; 5 - В.

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответы с исправлениями оцениваются как неверные.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Например. Расставьте в правильном порядке последовательность обучения техническому приёму баскетбола:

- 1. имитация приёма; 2. закрепление в игре; 3. показ;*
- 4. многократное повторение; 5. подводящие упражнения.*

Правильный ответ: 3 5 1 4 2.

Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Ответ с исправлениями *оценивается как неверный.*

Д. Задания, связанные с перечислениями.

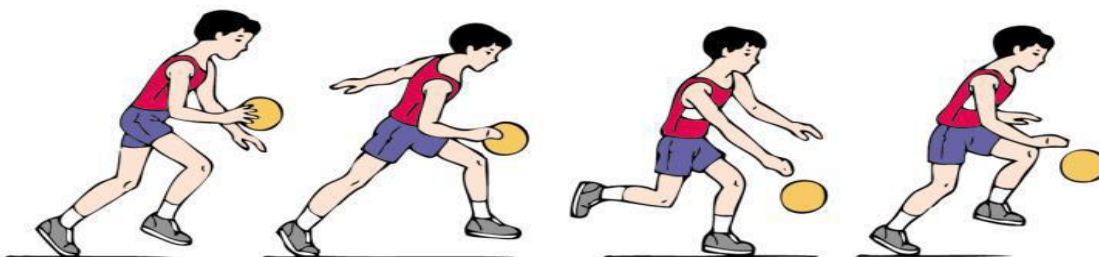
Например. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания.

Правильный ответ: физические упражнения; естественные силы природы; гигиенические факторы.

Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

Например. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа.



Правильный ответ: ведение мяча.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Ж. Задание-кроссворд.

Например. *Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.*

По вертикали

1. Бег на короткую дистанцию.
2. Прибор, способный измерять интервалы времени с точностью до долей секунды.
3. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала.
5. Легкая перекладина, устанавливаемая на специальных стойках для прыжков высоту и с шестом.

По горизонтали

4. Завершающая фаза прыжка в длину с места.
6. Легкоатлетический снаряд для метания.
7. Спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции.

Правильный ответ:

<i>По вертикали:</i>	<i>По горизонтали:</i>
1. спринт	4. приземление
2. секундомер	6. молот
3. фальстарт	7. стайер
5. планка	

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1,5 балла, неправильная – 0 баллов.

З. Задания-задачи.

Например. *В бланке ответов напишите название фигур, которые на шахматной доске расположены неверно?*



Правильный ответ. Чёрные: слон и ладья. Белые: ферзь и король

Критерии и методика оценивания: правильное указание черных фигур оценивается в 2,5 балла, неправильное – 0 баллов. Правильное указание белых фигур оценивается в 2,5 балла, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов за ответ – 5.

Использование учебной литературы и интернет-ресурсов при подготовке школьников к олимпиаде

При подготовке участников к школьному и муниципальному этапам олимпиады целесообразно использовать следующие нижеприведенные источники:

1. Афонькин С. Ю. Анатомия человека: Школьный путеводитель – СПб: БКК, 2012. – 96 с.
2. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ ред. Н. Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Гурьев С. В. Физическая культура. 8-9 класс: учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012.
6. Красников А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
8. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич / под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
10. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 7-е изд., перераб и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).

11. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс: учеб для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.: ил.
12. Матвеев А. П. Физическая культура: 6-7 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.
13. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.: ил.
14. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
15. Матвеев А. П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
16. Погадаев Г. И. Физическая культура. 7-9 классы: учебник / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
17. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.
18. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
19. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.
20. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 126 с.
21. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
22. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

23. Чесноков Н. Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
24. Чесноков Н. Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
25. Чесноков Н. Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
26. Чесноков Н. Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
27. Чесноков Н. Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
28. Чесноков Н. Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

Интернет-источники:

1. <https://olympic.ru/> Сайт Олимпийского комитета России.
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.
5. <http://vserosolymp.rudn.ru/> Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам
6. <http://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
7. <http://www.rsl.ru/> Российская Государственная библиотека
8. www.schoolpress.ru/ Журнал «Физическая культура в школе»

9. <http://www.volley.ru/pages/466/> Официальные волейбольные правила 2017-2020.
10. <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> правила игры в футбол 2019/20
11. https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf/ Правила игры. Гандбол в зале.
12. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 года.
13. <https://russwimming.ru/node/15662/> Правила ФИНА по плаванию (2017–2021).

Учебное издание

Составители:

Райзих Андрей Александрович
Макимова Светлана Семеновна
Алабужев Александр Ефимович
Щенникова Анжелика Геннадьевна

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методическое руководство

Подготовка оригинал-макета Л.Г. Кочубенко

Подписано в печать 10.09.22 Формат 60x84 ¹/₁₆

Печать офсетная. Усл.печ.л. Уч.-изд.л.

Тираж 100 экз. Заказ №

Типография ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4