

Методические рекомендации по проведению муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2022/23 учебном году

Настоящие рекомендации по организации и проведению муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников (далее олимпиада) по физической культуре составлены в соответствии с Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 27 ноября 2020 года № 678 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийской олимпиады школьников».

Задачи олимпиады по физической культуре:

- выявление одарённых школьников для последующей поддержки и развития их способностей;
- развитие у обучающихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Порядок организации и проведения муниципального этапа олимпиады

Муниципальный этап олимпиады проводится по заданиям, разработанным для 7-11 классов. Участники делятся на четыре возрастные группы: юноши 7, 8 классов, девушки 7, 8 классов, юноши 9–11 классов, девушки 9-11 классов. Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников – теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание.

Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – 45 минут.

Проведению теоретического тура предшествует краткий инструктаж участников о правилах участия в олимпиаде.

В содержание теоретико-методического испытания муниципального этапа олимпиады включены задания по следующим тематическим разделам:

- культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения;
- основные понятия физической культуры и спорта;
- специфическая направленность физического воспитания;
- психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности;
- основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- основы теории и методики воспитания физических качеств;
- формы организации занятий в физическом воспитании;

- медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом;
- методика решения частных задач физического воспитания;
- условия, способствующие решению задач физического воспитания;
- правила соревнований по видам спорта;
- антидопинговые правила.

В задания теоретико-методического испытания включены разнообразные по типам вопросы (задания в закрытой и открытой форме, задания на соответствие, перечисление, задания процессуального или алгоритмического толка, кроссворды, задачи).

Практические испытания.

Конкурсные испытания практического тура проводятся отдельно для девушек и юношей. Испытания практического тура состоят из двух видов и включают в себя гимнастику и спортивные игры.

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения. Примеры акробатических упражнений представлены ниже.

Девушки

И. п. – стойка на носках, руки в стороны. 1- шаг правой (левой) вперед, руки вперед. 2 – то же с левой (правой), руки вверх, 3 – шаг правой (левой) вперед на носках, руки в стороны, 4 – приставить левую (правую) о. с.

1– дугами внутрь руки в стороны и шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх;

2 – шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед (1,0 балл + 0,5 балла); **для 7-8 классов и. п.- упор присев-кувырок вперед.**

3 – встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла);

Из исходного положения стойка на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок, руки влево (вправо) - волна (боковая) вправо (влево), руки дугами книзу вправо (влево).

4 – приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения – шаг левой (правой) вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (0,5 балла) – шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (0,5 балла);

5 – шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад мост, держать (1,0 балла);

6 – поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5 балла). И. п. – упор присев 1 - толчком двумя упор стоя согнувшись ноги врозь с поворотом туловища налево (направо), левая (правая) рука в сторону, 2 - толчком двумя и. п. Кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла) – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (0,5 балла);

И. п. – о. с. 1 – полуприсед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) руку назад, 2 – и. п., 3 – 4 - то же с другой

7 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл), кувырок вперёд (0,5 балла) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (0,5 балла).

Юноши

И.п. – основная стойка. 1 – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) назад на носок, руки вперед, 2 – шаг левой (правой) вперед, правая (левая) назад на носок руки вверх, 3- шаг правой (левой) вперед, левая (правая) назад на носок, руки в стороны, 4 – приставить правую (левую) в и.п.

1 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) в стойку руки вверх и шагом правой (левой) вперед, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл); И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 - полуприсед на правой (левой) с кругом левой (правой) руки к низу, 3 -4 – то же на левой (правой) с кругом правой (левой) руки к низу;

2– наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) – силой опуститься в упор лёжа (0,5 балла) и перейти в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить;

3 – кувырок вперёд (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом направо (налево) кругом (0,5 балла); И. п. – о. с. 1 – 2- шаг правой (левой) вперед, левую (правую) в сторону на носок, левую (правую) руку вперед, правую (левую) руку в сторону 3- шаг левой (правой) вперед, руки вниз, 4 – правую (левую) в сторону на носок, правую (левую) руку вперёд, левая (правая) в сторону. Приставляя правую (левую) о. с.

4– махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев. И. п. – упор присев. 1 – правую в сторону на пятку, 2 – и.п. 3 – 4 тоже с другой.

5 – кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

6 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла) – кувырок вперёд (0,5 балла);

7 – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

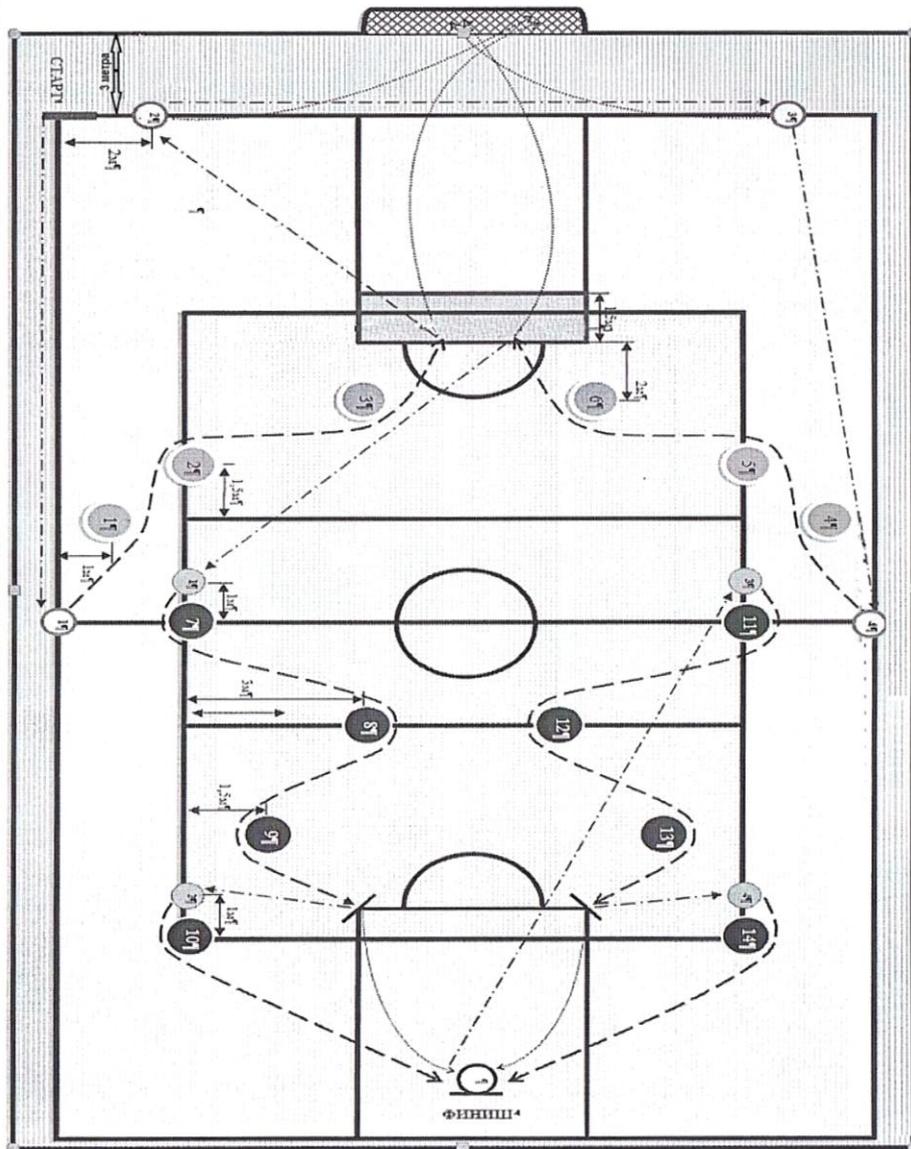
Испытание по разделу «Спортивные игры» носит комплексный характер, представлено набором элементов баскетбола и мини-футбола. Примеры заданий по разделу «Спортивные игры» представлены ниже.

Девушки и юноши

Мини-Футбол. Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу №1. Затем обводит стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки № 3 с правой стороны, участник кратчайшим путём выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу № 3 и выполняет удар по воротам левой ногой верхом. Выполнив удар мячом № 3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу № 4 и выполняет обводку стойки № 4 с левой стороны, затем обводит стойку № 5 с правой стороны и стойку № 6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки № 6 с левой стороны, участник кратчайшим путём выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар футбольным мячом № 4 по воротам, участник кратчайшим путём бежит к баскетбольному мячу № 1, берёт мяч и обводит стойку № 7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке № 8, обводит её с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку № 9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путём ведёт мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берёт мяч и обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путём ведёт мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и вы-

полняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу №3, берёт мяч и ведёт его левой рукой к стойке № 11, обводит её с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит её с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путём ведёт мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №4, берёт мяч и обводит стойку №14 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путём ведёт мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



Условные обозначения

СТАРТ ФИНИШ	Место начала и окончания выполнения конкурсного испытания
1 1	Стойка
→	Направление движения с мячом
→	Направление движения без мяча
↘	Направление полета мяча
1	Мяч баскетбольный
1	Мяч для мини-футбола
—	Контрольная линия для выполнения броска со средней дистанции
⊘	Ворота для мини-футбола

При проведении практического тура последовательность испытаний для девушек и юношей определяется судейской коллегией.

Требования к спортивной форме участников во время проведения практического тура

Гимнастика. Девушки – гимнастические купальники (раздельные купальники запрещены) или футболки и гимнастическое трико/спортивные шорты, не закрывающие колен. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Футболка обязательно заправляется в шорты. Юноши – гимнастические майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Футболка обязательно заправляется в шорты.

Спортивные игры. Девушки и юноши – спортивные шорты (спортивные брюки), футболка, спортивная обувь (кроссовки/кеды). Футболка обязательно заправляется в шорты/брюки. На всех испытаниях практического тура не допускается использование ювелирных украшений.

При выполнении заданий теоретико-методического и практического туров олимпиады не допускается использование справочных материалов, средств связи и электронно-вычислительной техники.

Подведение итогов олимпиады

Итоги подводятся отдельно для юношей и девушек по группам: юноши 7, 8 классы, девушки 7, 8 классы, юноши 9–11 классы, девушки 9-11 классы.

Максимально возможное количество набранных баллов – 100, из них: теоретико-методическое испытание – 20 баллов, гимнастика и спортивные игры – по 40 баллов.

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{K \times M}{N_i}, \quad (2)$$

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \quad (3)$$

где X_i – «зачетный» балл i -го участника;

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

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы определяются с точностью до десятых долей. Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию рассчитываются по формуле 1. Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 17 баллов ($N_i=17$) из 25 максимально возможных ($M=25$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания количество максимально возможных «зачетных» баллов по данному заданию составляет 20 ($K=20$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 20 \times 17 / 25 = 13,6$ балла.

«Зачетные» баллы по гимнастике рассчитываем по формуле 3 следующим образом: $N_i = 8,7$ (результат i -го участника в конкретном задании), $M = 9,7$ (лучший результат в конкретном задании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией). Получаем: $X_i = 40 \times 8,7 / 9,7 = 35,9$ балла.

Расчет «зачетных» баллов участника по спортивным играм производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 53,7$ сек (личный результат участника), $M = 44,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40 \times 44,1 / 53,7 = 32,8$ балла.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме «зачётных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.