

## **Методические рекомендации по проведению муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2023/24 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.

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. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперёд (0,5 балла) – встать, шагом вперёд, переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);
2. Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл);
3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;
4. С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (1,0 балл).

#### Юноши

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0балл) и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в

стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), – силой, опуститься в упор лежа (1,0 балл), прыжком упор присев;

2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1,0 балл);

3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла);

4. Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1,0 балл).

Испытание по разделу «Спортивные игры» может носить комплексный характер, представлено набором элементов флорбола, баскетбола и мини-футбола. При проведении практического испытания по разделу «Спортивные игры» набор элементов может быть представлен двумя видами (баскетбол и мини-футбол). Примеры заданий по разделу «Спортивные игры» представлены ниже.

Девушки и юноши

### **Флорбол**

Участник(ца) находится на линии старта, расположенном на совмещении боковой линии баскетбольной площадки и продолжении линии атаки волейбольной площадки лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник(ца) берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к фишке №1, которую обводит с левой стороны, затем обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны. Завершив обводку фишки №4, участник(ца) ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) кратчайшим путем направляется с клюшкой к мячу №2 и начинает ведение мяча к фишке №4, которую обводит с правой стороны, затем обводит фишку №2 с левой стороны, фишку №3 с правой стороны и фишку №1 с левой стороны. Завершив обводку фишки №1, участник(ца) ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

### **Баскетбол**

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) оставляет клюшку и кратчайшим путем направляется к баскетбольному мячу №1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №1, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой в зону для броска № 1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №1, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2, участник(ца) перемещается к мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой вдоль линии трехочкового броска с левой стороны от стойки №2 к стойке №3, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №3 участник(ца) ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой вдоль линии трехочкового броска с правой стороны от стойки №2 к стойке №4, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №4 участник(ца) ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

### **Мини-футбол**

Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №4, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам. Далее, участник(ца) перемещается к мячу №2 и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам. Выполнив удар по воротам мячом №2 участник(ца) перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №6, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Далее участник(ца) перемещается к мячу №4 и ведет его к стойке №6, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой. После выполнения участником(цей) удара по воротам мячом №4 левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

### **Штрафное время.**












**Флорбол:** - непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с; - невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с; - выполнение броска (удара) мяча по воротам за пределами зоны удара + 3 с; - сбивание фишки + 3 с; - невыполнение обводки фишки + 5 с.

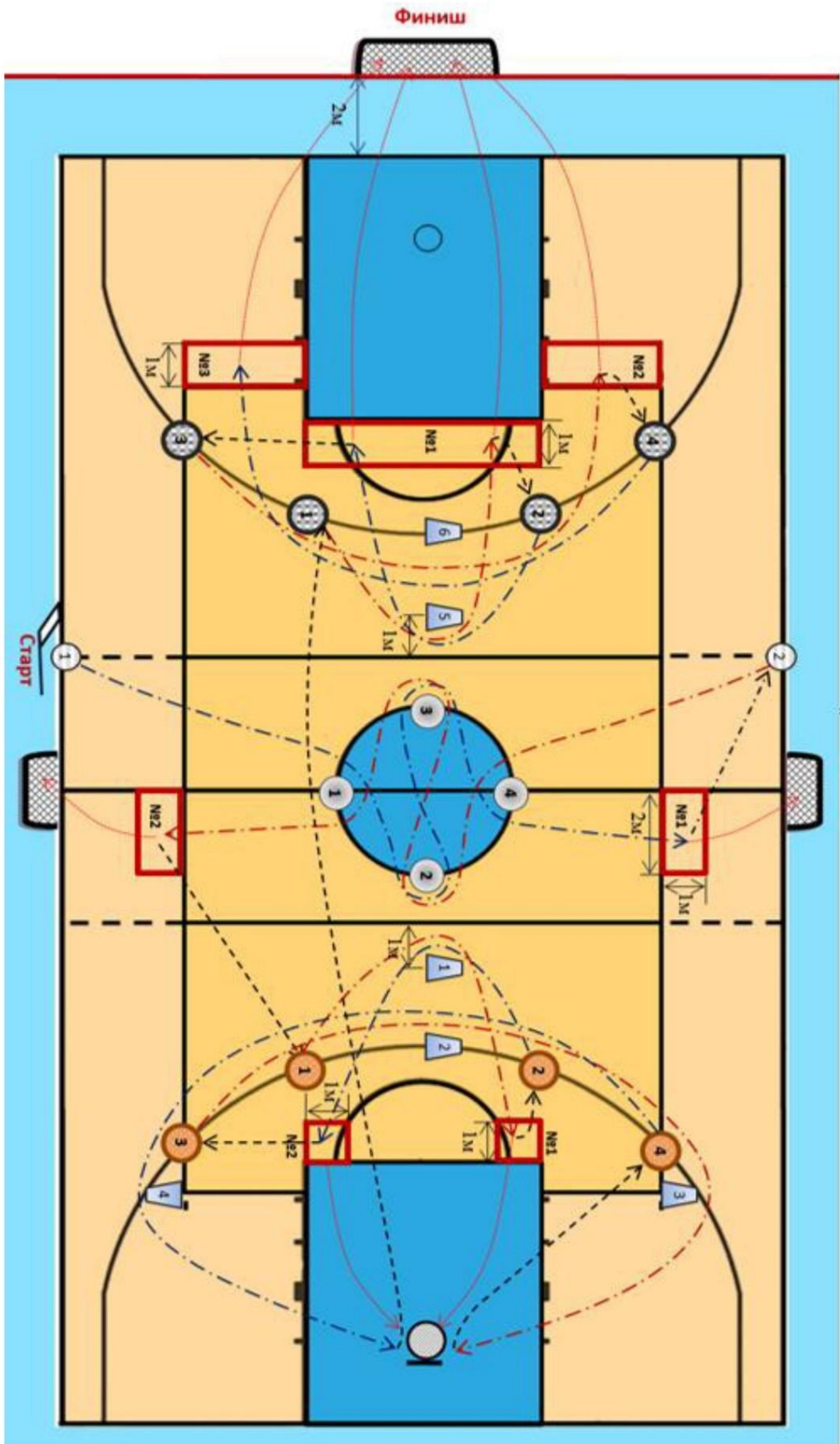
**Баскетбол:** - непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с; - невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с; - выполнение броска мячом №1; №2 за пределами зоны броска + 3 с; - выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с; - сбивание стойки + 3 с; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с; - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение; - выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

**Футбол:** - непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с; - невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с; - сбивание стойки + 3 с; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с; - выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с; - выполнение удара мячом №3; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

**Оценка испытаний.** Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

## Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Фишка для флорбола
	Баскетбольный мяч
	Футзальный мяч
	Флорбольный мяч
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление движения без мяча с клюшкой
	Направление полета мяча
	Зона удара, зона броска
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола Ворота для флорбола
	Линии финиша, дополнительной разметки
	Клюшка для флорбола



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