

УТВЕРЖДАЮ

Председатель организационного комитета  
первого этапа республиканской  
олимпиады по учебным предметам

\_\_\_\_\_ Н.Н. Драйцева

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

Порядок проведения первого этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» разработан в соответствии с Инструкцией о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным предметам, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 ноября 2003 года № 73 (в редакции 22.08.2024 №107), приказа начальника отдела образования, спорта и туризма администрации Железнодорожного района г. Гомеля от 07.10.2024 № 547 «О проведении первого этапа республиканской олимпиады по учебным предметам в 2024/2025 учебном году».

**Место и сроки проведения**

Первый этап республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» проводится 25 октября 2024 года на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 25 г. Гомеля имени Б.А. Царикова» и 26 октября 2024 года на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №57 г. Гомеля» для учащихся 5 - 11 классов.

**Количество туров, форма и продолжительность их проведения**

Первый этап олимпиады проводится в четыре тура (1 теоретический и 3 практических по одинаковым заданиям для 5-11 классов).

Продолжительность туров:

**1 день:**

**I «Теоретический»** - 1 час (ответы на вопросы теоретической части записываются ручкой на бланках заданий).

**II «Практический»** – спортивные игры (тестирование баскетбольных, волейбольных, футбольных, гандбольных умений и навыков, в соответствии с учебной программой).

**III «Практический»** – 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).

**2 день:**

**IV «Практический»** – плавание на дистанции 50 метров – «вольный стиль».

**Состав участников**

Все участники олимпиады должны относиться к основной медицинской группе, а также уметь плавать. В первом этапе олимпиады

принимают участие все учащиеся 5 – 11 классов, которые изъявили желание и имеют обязательный допуск врача для участия в олимпиаде.

### **Руководство организацией и проведением первого этапа олимпиады**

Общее руководство организацией и проведением первого этапа осуществляет местный организационный комитет, сформированный и утвержденный приказом по учреждению образования.

#### **Местный оргкомитет:**

разрабатывает схему рассадки участников первого этапа олимпиады в аудиториях;

создает условия для хранения олимпиадных заданий;

обеспечивает ведение базы данных участников первого этапа олимпиады;

обеспечивает дежурство (в том числе медперсонала) в учреждении образования;

проводит торжественное открытие первого этапа олимпиады;

предоставляет помещение для работы жюри, рассмотрения апелляций;

обеспечивает оповещение участников олимпиады о предварительных результатах первого этапа олимпиады.

### **Проведение первого этапа олимпиады**

#### **1 день.**

#### **I тур – «Теоретический тур».**

Лица, ответственные за сопровождение тура первого этапа олимпиады, проверяют участников по схеме рассадки. Пересадить участников первого этапа олимпиады разрешается по согласованию с представителем оргкомитета.

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

Время для выполнения олимпиадных заданий отсчитывается с момента доведения текстов заданий до участников первого этапа олимпиады. На обложке тетради участник первого этапа олимпиады указывает наименование своего учреждения образования, класс, свою фамилию, имя, отчество и фамилию, имя, отчество своего педагога. На первом листе тетрадей, в которых выполняются олимпиадные задания, участниками не делается никаких пометок.

Во время проведения теоретического тура в классах находятся лица, ответственные за сопровождение тура первого этапа олимпиады.

После окончания выполнения заданий первого этапа олимпиады участники сдают свои работы лицам, ответственным за сопровождение тура.

Лица, ответственные за сопровождение тура первого этапа олимпиады, передают работы участников первого этапа олимпиады представителю оргкомитета.

#### **II тур – «Практический».**

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.

Каждому участнику предоставляется 2 попытки.

Сигналом для начала выполнения упражнения служит звуковой сигнал. Начало выполнения до сигнала является нарушением, за которое участник получает предупреждение.

### **III тур - «Практический тур».**

Тестирование уровня физической подготовленности.

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

#### ***Челночный бег 4х9 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.

#### **IV тур - «Практический».**

Плавание на дистанции 50 метров («вольный стиль») 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.

#### **Порядок ознакомления участников с результатами оценивания олимпиадных заданий и рассмотрения жюри обращений участников по вопросам оценивания выполненных ими олимпиадных заданий**

Участники первого этапа олимпиады могут ознакомиться со своими работами, задать вопросы по оцениванию выполненных олимпиадных заданий 30.10.2023 с 10.00 до 11.00 в кабинете 2-19.

#### **Права и обязанности участников первого этапа олимпиады**

Во время проведения первого этапа республиканской олимпиады участник имеет право:

задавать вопросы членам жюри по условию олимпиадного задания, пользоваться необходимым для выполнения олимпиадных заданий спортивным оборудованием и инвентарем;

в исключительных случаях в 1-ом туре с разрешения и в сопровождении лица, ответственного за сопровождение тура олимпиады покидать место выполнения олимпиадного задания (место проведения тура не может покидать одновременно более двух участников).

Во время проведения первого этапа республиканской олимпиады участнику запрещается:

приносить и использовать книги, тетради, записи, собственные электронные носители информации, сумки, мобильные телефоны и другие средства связи;

разговаривать, менять место расположения без разрешения лица, ответственного за сопровождения тура, обмениваться записями с другими участниками.

Участник первого этапа олимпиады обязан:

соблюдать выполнение программы проведения олимпиады;

соблюдать требования порядка проведения первого этапа олимпиады;

соблюдать правила безопасного поведения в местах проведения туров.

На протяжении всего периода, определенного для проведения олимпиады, участник не имеет права отлучаться без разрешения или сопровождения руководителя команды.

Участник может быть отстранен от участия в олимпиаде за:

опоздание на очередной тур без уважительной причины;

нарушение порядка проведения олимпиады;

умышленную порчу спортивного или другого оборудования и инвентаря;

невыполнения требований, предусмотренных настоящим порядком.

Руководители команд несут персональную ответственность за

соблюдение норм по охране здоровья и безопасности жизни участников олимпиады в период проведения первого этапа, отвечают за дисциплину и порядок в командах, обеспечивают явку участников на туры, а также на все мероприятия, предусмотренные программой олимпиады.

### **Порядок оценивания туров олимпиады**

#### **I – «Теоретический тур».**

Тестирование знаний проводится одновременно для всех участников олимпиады.

За каждый правильный ответ участнику начисляется 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов. Количество набранных баллов каждого участника суммируется.

Место, занятое участником в I 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 50 баллов. Каждый из них занимает первое место (ранг). При этом участник, набравший 49 баллов, занимает не второе, а четвертое место (ранг).

#### **II тур – «Практический тур».**

Проверка выполнения олимпиадных заданий осуществляется в день проведения тура.

Результаты оценивания теоретического тура выносятся на первый лист работы участника первого этапа олимпиады. Каждый член жюри подтверждает результаты оценивания своей подписью. Проверенные работы передаются председателю жюри. Результаты проверки заносятся в ведомость.

Результаты практических туров заносятся в протоколы.

#### **III тур – «Практический тур».**

Тестирование уровня физической подготовленности.

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

##### ***Челночный бег 4х9 метров***

Время выполнения челночного бега каждым учащимся 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***

Каждый участник выполняет 3 попытки подряд.

В протокол вносится лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

##### ***Подтягивание в висе на перекладине (юноши)***

Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху».

Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

##### ***Поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки)***

Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями (без отрыва кистей рук от локтевых суставов) коленей с последующим касанием лопатками мата.

### ***Наклон вперед из исходного положения сидя на полу.***

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

**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 II 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.

### **IV тур - «Практический».**

Плавание на дистанции 50 метров («вольный стиль») проводится по действующим правилам соревнований.

Итоги IV тура определяются отдельно 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 26,5 сек., каждый из них занимает первое место. При этом участник, показавший результат 26,6 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 и т.п.), определяется последнее место среди всех участников тура.

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

### **Подведение итогов первого этапа олимпиады**

Количество победителей первого этапа составляет не более 45% от общего количества участников. Победители первого этапа награждаются дипломами I, II, III степени отделено среди девушек и юношей. Количество дипломов I степени не должно превышать 20 % от общего количества победителей, II степени – 30% , III степени – 50%.

Количество дипломов по учебному предмету, где количество участников соответствующего этапа и класса составляет от 3 до 10 участников, устанавливается:

I степени – 20 % от количества победителей с учетом правил математического округления при условии выполнения не менее 70 % олимпиадных заданий;

II степени – 30 % от количества победителей с учетом правил математического округления при условии выполнения не менее 60 % олимпиадных заданий;

III степени – 50 % от количества победителей с учетом правил математического округления при условии выполнения не менее 50 % олимпиадных заданий.