ВСОШ

ВСЕРОССИЙСКАЯ
ОЛИМПИАДА
ШКОЛЬНИКОВ

ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ТУРУ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кихтенко Любовь Федоровна,
заведующий кафедрой физической культуры
и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО,
кандидат педагогических наук

Олимпиада по физической культуре проводится в целях выявления и развития у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганды научных знаний.

Организация и проведение школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников (далее – олимпиада) по физической культуре осуществляется в соответствии с Порядком проведения всероссийской олимпиады школьников, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 ноября 2020 г. № 678 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников», с учетом опыта проведения всех этапов олимпиад прошлых лет.

К нормативно-правовым актам, регулирующим особенности организации и проведения олимпиады относятся:

1. *Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».*
2. *Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».*

3. *Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 ноября 2020 г. № 678 «Об утверждении порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».*
4. *Методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2021/22 учебном году.*
5. *Методические рекомендации к проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре – Ставрополь, 2021.*

Олимпиада по физической культуре состоит из теоретико-методического и практического этапа.

Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме 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.*

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол или флорбол), легкая атлетика (бег на выносливость, бег на короткие дистанции, прыжки, метания), прикладная физическая культура. Организаторы могут включить в олимпиадные задания испытание по виду спорта из вариативной (региональной) части школьной программы.

Рекомендуется на школьном и муниципальном этапах олимпиады олимпиадные задания выполнять в аудиториях и на спортивных сооружениях, оборудованных средствами видеозаписи, осуществляемой в течение всего периода выполнения олимпиадных заданий.

Необходимое материально-техническое обеспечение для выполнения заданий школьного и муниципального этапов олимпиады

Для проведения практических испытаний школьного и муниципального этапов, центральная предметно-методическая комиссия рекомендует предусмотреть следующее оборудование:

- *дорожка из гимнастических матов или гимнастический настил для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике). Вокруг дорожки или настила должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов;*
- *площадка со специальной разметкой для игры в гандбол, футбол или флорбол (для проведения конкурсного испытания по гандболу, футболу или флорболу).*
- *Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Должны быть в наличии ворота размером 3×2 метра, хоккейные ворота, клюшки и мячи для игры в флорбол, необходимое количество гандбольных, футбольных мячей, фишек-ориентиров, стоек;*
- *площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол или волейбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.*
- *Баскетбольные щиты с кольцами или волейбольные стойки с натянутой волейбольной сеткой, необходимое количество баскетбольных (волейбольных) мячей, фишек-ориентиров, стоек;*
- *легкоатлетический стадион с беговой дорожкой 400 м или манеж с беговой дорожкой 200 метров (для проведения конкурсного испытания по лёгкой атлетике);*
- *легкоатлетический стадион, манеж или спортивный зал для проведения конкурсного испытания по прикладной физической культуре;*
- *компьютер (ноутбук) со свободно распространяемым программным обеспечением;*
- *контрольно-измерительные приспособления (рулетка на 15 метров; секундомеры; калькуляторы);*
- *звуковоспроизводящая и звукоусиливающая аппаратура;*
- *микрофон.*

Практические задания школьного этапа олимпиады школьников по физической культуре должны состоять из набора технических приёмов,

характерных для выбранного методической комиссией вида спорта, по которому проводится испытание.

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения. В таблицах 1 и 2 представлен примерный набор элементов, из которых составляется комбинация.

Таблица 1. Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Гимнастика» (девушки)

Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Равновесие в стойке на носках с различными положениями (движениями) рук	+		
Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, держать	+		
Равновесие на одной ноге, другую вперед (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать		+	
Переднее равновесие («ласточка»), держать			+
Сед углом и сед углом, руки в стороны		+	+
Стойка на лопатках	+	+	
Стойка на лопатках без помощи рук		+	+
Мост из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев		+	+
Кувырок вперёд	+	+	+
Кувырок вперёд в стойку на лопатках			+
Кувырок вперёд прыжком			+

Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь			+
Кувырок назад	+	+	+
Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе		+	+
Прыжок вверх ноги врозь		+	+
Прыжок вверх с поворотом на 180°	+	+	
Прыжок вверх с поворотом на 360°			+
Прыжок со сменой согнутых ног вперёд		+	
Прыжок со сменой прямых ног вперёд			+
Переворот в сторону («колесо»)		+	+
Два переворота в сторону (два «колеса») слитно			+
Разновидности наклонов вперёд из различных и.п.,держать	+	+	+

Таблица 2. Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Гимнастика» (юноши)

Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Равновесие в стойке на носках с различными положениями (движениями) рук	+		
Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, держать	+		
Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	+		
Переднее равновесие («ласточка»), держать			+
Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать			+
Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать			+
Разновидности наклонов вперёд из различных и.п.,держать	+	+	+
Сед углом и сед углом, руки в стороны	+	+	+
Стойка на лопатках	+	+	+
Стойка на голове и руках (толчком и силой)		+	+
Кувырок вперёд Кувырок вперёд в стойку на лопатках	+ 	+ +	+

Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук			+
Кувырок вперёд прыжком			+
Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь			+
Кувырок назад	+	+	+
Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе		+	+
Прыжок вверх прогнувшись	+	+	+
Прыжок вверх ноги врозь	+	+	
Прыжок вверх с поворотом на 180°	+	+	
Прыжок вверх с поворотом на 360°			+
Прыжок со сменой согнутых ног вперёд	+	+	+
Прыжок со сменой прямых ног вперёд		+	+
Переворот в сторону («колесо»)		+	+
Два переворота в сторону (два «колеса») слитно			+

Посмотрим видеоразбор заданий олимпиады школьников по физической культуре муниципального этапа 2021-2022 г.

Акробатические упражнения. Девушки 9 - 11 классы *https://www.youtube.com/watch?v=7xsyw3we_D4*

Акробатические упражнения. Юноши 9 - 11 классы *https://www.youtube.com/watch?v=cql3YODmL7o&ab_channel=%D0%9A%D1%83%*

D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82

Испытание по разделу «Спортивные игры» может состоять из испытаний по отдельным видам спорта (баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, гандбол и т. д.), а также носить комплексный характер.

Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Спортивные игры» представлен в таблице 3.

Таблица 3. Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Спортивные игры»

Элементы	***5–6 классы***	***7–8 классы***	***9–11 классы***
Баскетбол			
Передвижение без мяча в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперёд	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча с изменением направления		+	+
Ведение – 2 шага – бросок мяча в кольцо		+	+
Бросок мяча в кольцо после остановки	+	+	+

Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Штрафной бросок			+
Подбор мяча после броска		+	+
Передача и ловля мяча	+	+	+
Футбол			
Передвижение без мяча	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча с изменением направления		+	+
Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом правой и левой ногой	+	+	+
Удар мяча по воротам в движении верхом, низом, правой и левой ногой			+
Жонглирование мячом			+
Флорбол			
Передвижение без мяча	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча с изменением направления		+	+
Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом	+	+	+
Удар мяча по воротам в движении верхом, низом		+	+
Волейбол			
Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону	+	+	+
Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону		+	+
Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону		+	+
Верхняя передача мяча над собой на месте	+	+	+
Верхняя передача мяча над собой в движении		+	+

Например, посмотрим видеоразбор заданий олимпиады школьников по физической культуре школьного и муниципального этапа 2021-2022 г.

Комплексное испытание «Спортивные игры». 7-8 классы https://www.youtube.com/watch?v=EIc4TLcTgXI&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82

Комплексное испытание «Спортивные игры» 9-11 классы. Муниципальный этап 2021 https://www.youtube.com/watch?v=pKJqYyjoOeQ

Испытание по разделу «Прикладная физическая культура» может быть организовано в форме преодоления полосы препятствий, задания которой представляют собой выполнение физических упражнений прикладного характера, либо в форме комплекса отдельных упражнений.

В содержание испытания по разделу «Прикладная физическая культура» возможно включение технических элементов спортивных игр, акробатики и др.

Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Прикладная физическая культура (полоса препятствий) представлен в таблице 4.

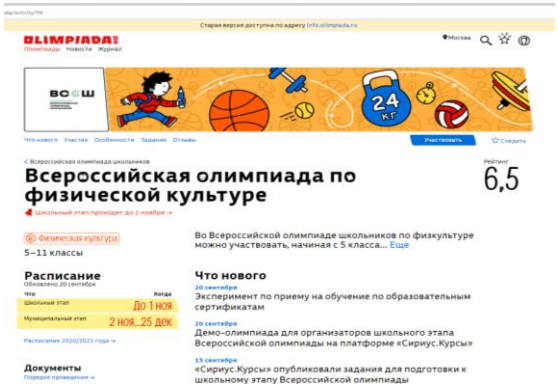
Таблица 4. Примерный набор элементов для составления задания школьного этапа по разделу «Прикладная физическая культура»

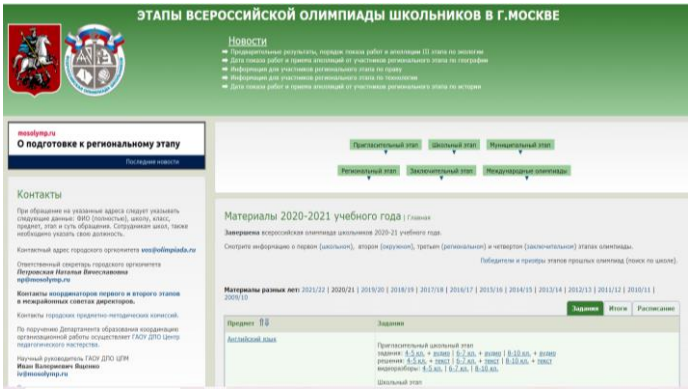
Элементы	*5–6 классы*	*7–8 классы*	*9–11 классы*
Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	+	+	+
Прыжок в длину с места	+	+	+
Кувырок вперед	+		
Два кувырка вперёд	+	+	
Три кувырка вперёд		+	+
Бег по напольному бревну	+	+	+
Прыжки через скакалку	+	+	+
Метание мяча в цель	+	+	+
Перенос набивных мячей (дев. – 1 кг, юн. – 2 кг)	+	+	+
Бег «змейкой»	+	+	+
Бег через координационную лестницу Челночный бег	+ +	+ +	+ +
Броски набивного мяча из различных положений в цель и на дальность		+	+
Прыжки через препятствия высотой до 0,5 м		+	+
Ползание под препятствием высотой 0,5 м, длиной 5–10 м	+	+	+
Стрельба из электронного оружия		+	+

В ходе подготовки к олимпиаде по физической культуре очень эффективно проводить разбор и отрабатывать олимпиадные задания прошлых лет.

С олимпиадными заданиями школьного, муниципального, регионального этапа прошлых лет можно ознакомиться на таких Интернет-ресурсах, как

«Официальный сайт ВОШ» и «Всероссийская олимпиада в Москве».





Подводя итог, определим, что для подготовки обучающихся к участию в практическом туре олимпиады по физической культуре в первую очередь, необходимо изучить такие документы, как приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 ноября 2020 г. № 678 «Об утверждении порядка проведения всероссийской олимпиады школьников» и методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, которые ежегодно составляются центральными и региональными комиссиями.

Для подготовки к практическому туру олимпиады по физической культуре полезно изучать олимпиадные задания прошлых лет.

С олимпиадными заданиями школьного, муниципального, регионального этапа прошлых лет можно ознакомиться на таких Интернет-ресурсах, как «Официальный сайт ВсОШ» и «Всероссийская олимпиада в Москве».

Желаем всем успехов и побед, пусть не в олимпиаде, но в преодолении пути к своим поставленным целям!

Список литературы:

1. *Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;*
2. *Методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2021/22 учебном году (утверждены на заседании Центральной предметно-методической комиссии по основам безопасности жизнедеятельности (протокол № 4 от 09.07.2021 г.).*

Интернет-ресурсы:

1. *Видео уроки. Разбор заданий школьного и муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Электрон. дан. – Режим доступа: https://info.olimpiada.ru/intro/pcul*
2. *Физическая культура. Комплексные испытания. 7-8 классы | МЭ 2019/2020 Электрон. дан. – Режим доступа:*

https://www.youtube.com/watch?v=C_vj0CtQ7pk&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82

3. *Физическая культура. Комплексные испытания. 9-11 классы | МЭ 2019/2020 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=hkJwqffyXEI
4. *Физическая культура. Комплексные испытания. 9-11 классы | МЭ 2021/2022 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=pKJqYyjoOeQ
5. *Физическая культура. Гимнастика. Девочки. 7-8 классы | МЭ 2019 2020 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=NiEKzxBAlIY&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82
6. *Физическая культура. Гимнастика. Девушки. 9-11 классы | МЭ 2019/2020 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=celGA8iPhVI
7. *Физическая культура. Акробатическое упражнение. Девушки. 9-11 классы | МЭ 2021/2022 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=7xsyw3we_D4
8. *Физическая культура. Акробатическое упражнение. Юноши. 9-11 классы. МЭ 2021/2022. Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=cql3YODmL7o
9. *Физическая культура. Гимнастика. Мальчики. 7-8 классы | МЭ 2019/2020 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=-iHItRIdgP8&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82
10. *Физическая культура. Гимнастика. Юноши. 9-11 классы | МЭ 2019/2020 Электрон. дан. – Режим доступа:* https://www.youtube.com/watch?v=_iqvgcdvSmI
11. *Информационный портал «Всероссийская олимпиада школьников». Электрон. дан. – Режим доступа:* http://www.rosolymp.ru/
12. *Информационный портал все о первой помощи. Электрон. дан. – Режим доступа:* http://allfirstaid.ru/
13. *Консультационный вебинар по предмету «Физическая культура» в рамках всероссийской олимпиады школьников 2021/22 учебного года* https://www.youtube.com/watch?v=Q6geHSvDCpw
14. *Первая помощь. Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. Электрон. дан. – Режим доступа:* https://docs.edu.gov.ru/document/930577efb01edcf253c78c7ae08a4873/
15. *Сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (задания олимпиады по физической культуре и ответы за 2005 – 2020 г.г.)* https://olimpiada.ru/activity/94/tasks/2020?class=7&year=2020

16. *Сайт министерства образования Ставропольского края. Всероссийская олимпиада школьников. Электрон. дан. – Режим доступа: http://stavminobr.ru/activities/doshkolnoe-i-obshhee-obrazovanie/obshhee-obrazovanie/vserossijskaya-olimpiada-shkolnikov/*

17. *Сайт «Этапы Всероссийской олимпиады школьников в Москве». Физическая культура. Электрон. дан. – Режим доступа: https://vos.olimpiada.ru/archive/table/tasks/years/2020_2021/#table*