



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о VIII олимпиаде по физической культуре**  
**ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,**  
**спорта и туризма»**

**1. Цель и задачи олимпиады**

Олимпиада ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» (далее – Поволжская ГАФКСиТ) по физической культуре проводится с целью пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся старших классов, приобщения их к ценностям физической культуры, повышения спортивного мастерства, формирования у них знаний в области физической культуры и навыков здорового образа жизни.

Основными задачами олимпиады являются:

- 1) выявление и развитие у обучающихся индивидуальных способностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) создание необходимых условий для поддержки одаренных детей в спорте, реализации их жизненных и профессиональных планов;
- 3) выполнение испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных для V ступени ВФСК ГТО;
- 4) выявление и отбор потенциальных абитуриентов в Поволжскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма.

**2. Руководство подготовкой и проведением олимпиады**

Общее руководство подготовкой и проведением олимпиады осуществляет организационный комитет (приложение). Непосредственное проведение олимпиады возлагается на жюри олимпиады.

Оргкомитет олимпиады осуществляет:

- разработку тестовых заданий на 1-й тур;
- оценку выполнения заданий;
- формирует программу и состав жюри 2-го тура олимпиады;
- определяет победителей и призеров олимпиады.

**3. Сроки и место проведения олимпиады**

Олимпиада проводится в два тура с 15 декабря 2019 года по 25 января 2020 года.

I тур – заочный, проводится с 15 декабря 2019 года по 15 января 2020 года в форме тестирования на сайте ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: [www.do.sportacadem.ru](http://www.do.sportacadem.ru).

II тур – очный, проводится 23-25 января 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: г. Казань, Деревня универсиады, д. 35. Регистрация участников олимпиады проводится 23 января с 11.00 до 13.00 часов в фойе УЛК (учебно-лабораторный корпус). Начало олимпиады в 14.00 в Учебно-лабораторном корпусе Поволжской ГАФКСиТ.

#### **4. Участники олимпиады**

К участию в I туре олимпиады по физической культуре допускаются учащиеся 10–11-х классов общеобразовательных учреждений Республики Татарстан и из других регионов России. На II тур приглашаются участники, получившие наиболее высокие баллы по результатам тестирования в I туре и, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Все участники должны иметь с собой паспорт, страховой полис, спортивную форму (футболка, спортивные брюки или шорты, кроссовки), принадлежности для бассейна (плавки, купальники, шапочку, резиновые тапочки).

#### **5. Программа олимпиады**

**Программа первого тура** включает тестовые задания, которые содержат 30 вопросов. Максимальное количество баллов, которое может набрать каждый участник – 30 баллов.

**Программа второго тура** включает тестовые задания по теории и методике физической культуры, практические задания по программе среднего общего образования в области физической культуры: гимнастике, баскетболу, волейболу, мини-футболу, легкой атлетике, плаванию и виды испытаний (тесты) для V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Гимнастика**

Конкурсное задание по гимнастике заключается в выполнении акробатической комбинации из элементов, входящих в программу по гимнастике, и видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Акробатическая комбинация может выполняться под музыкальное сопровождение. Музыкальная композиция подбирается участниками самостоятельно. Упражнение выполняется в соответствующей спортивной форме (гимнастический купальник или шорты и майка) в носках или гимнастических тапочках (чешках). Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка. Акробатическая комбинация выполняется на гимнастическом ковре или на дорожке из гимнастических матов длиной не менее 10 метров. Длительность комбинации составляет 70 секунд. При превышении времени задание прекращается, засчитываются только те элементы, которые были выполнены. Окончательная оценка определяется суммой оценок за исполнение и трудность упражнения. Судьи

оценивают качество выполнения акробатической комбинации, исходя из максимально возможной оценки за исполнение – 10 баллов. Максимальная оценка трудности упражнения составляет 10 баллов. **Максимальная окончательная оценка за выполнение упражнения составляет 20 баллов.** Апелляция возможна только оценки за трудность упражнения и сразу после оглашения оценки.

### Акробатическая комбинация для юношей

1	И.п. – стойка руки в стороны	Баллы
2	Фронтальное равновесие на правой (левой) с захватом	0,5
3	Шагом правой (левой) прыжок со сменой ног («ножницы»), шагом правой (левой) – переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь (выполняется в связке)	1,0+1,0+0,5 (0,5 за соединение)
4	Поворот по направлению движения, стойка руки вверх, прыжок вверх со взмахом рук на одну ногу (вальсет) темповой переворот с поворотом на 180° (рондат), прыжок вверх прогнувшись в упор присев	1,0+0,5
5	Кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опускание в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх	2,0
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5
7	Махом одной толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
8	Наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись (ноги вместе) стойка на голове и руках, держать	0,5
9	Опускание силой в упор лёжа, толчком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5

### Акробатическая комбинация для девушек

	И.п. – стойка руки вверх	Баллы
1	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворотом по направлению движения, шаг левой (правой) и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	1,0+1,0
2	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	0,5
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, (держат) – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны (держат)	0,5+0,5
4	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост (держат) – толчком рук встать в стойку руки верх /или поворот направо (налево) кругом в упор присев прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5+1,0/или 0,5
5	Шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»),	0,5

	руки в стороны (держать)	
6	Шаг левой (правой) вперед и поворот налево (направо) на 360 градусов, сгибая правую (левую) ногу вперед – шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног (козлик) – шагом правой (левой) прыжок со сменой ног (ножницы) – прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5+0,5+0,5+0,5
7	2-3 шага – упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+0,5+0,5+0,5

### **Контрольные испытания (тесты) ВФСК ГТО**

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

### **Волейбол**

#### **Упражнение 1. Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены (расстояние не менее 2,5 м.)**

Участник, стоя лицом у стены на расстоянии не менее 2,5 метров, выполняет передачу мяча сверху двумя руками. За каждую правильно выполненную передачу участник получает одно очко. Максимальное количество баллов, которое может получить участник за выполнение упражнения – 10 баллов.

#### **Упражнение 2. Подача мяча в указанную зону**

Участник находится за лицевой линией волейбольной площадки. На другой стороне площадки обозначены зоны 1, 5, 6. Участник по сигналу судьи подает пять подач в указанные судьей зоны. Подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается. Если участник заступил во время подачи на лицевую линию или подал подачу вне сектора площадки или в неуказанную зону, очки не начисляются, а попытка считается использованной. За каждое попадание в заданную зону начисляется 2 очка. Максимальное количество баллов, которое может получить участник за выполнение упражнения – 10 баллов.

### **Баскетбол**

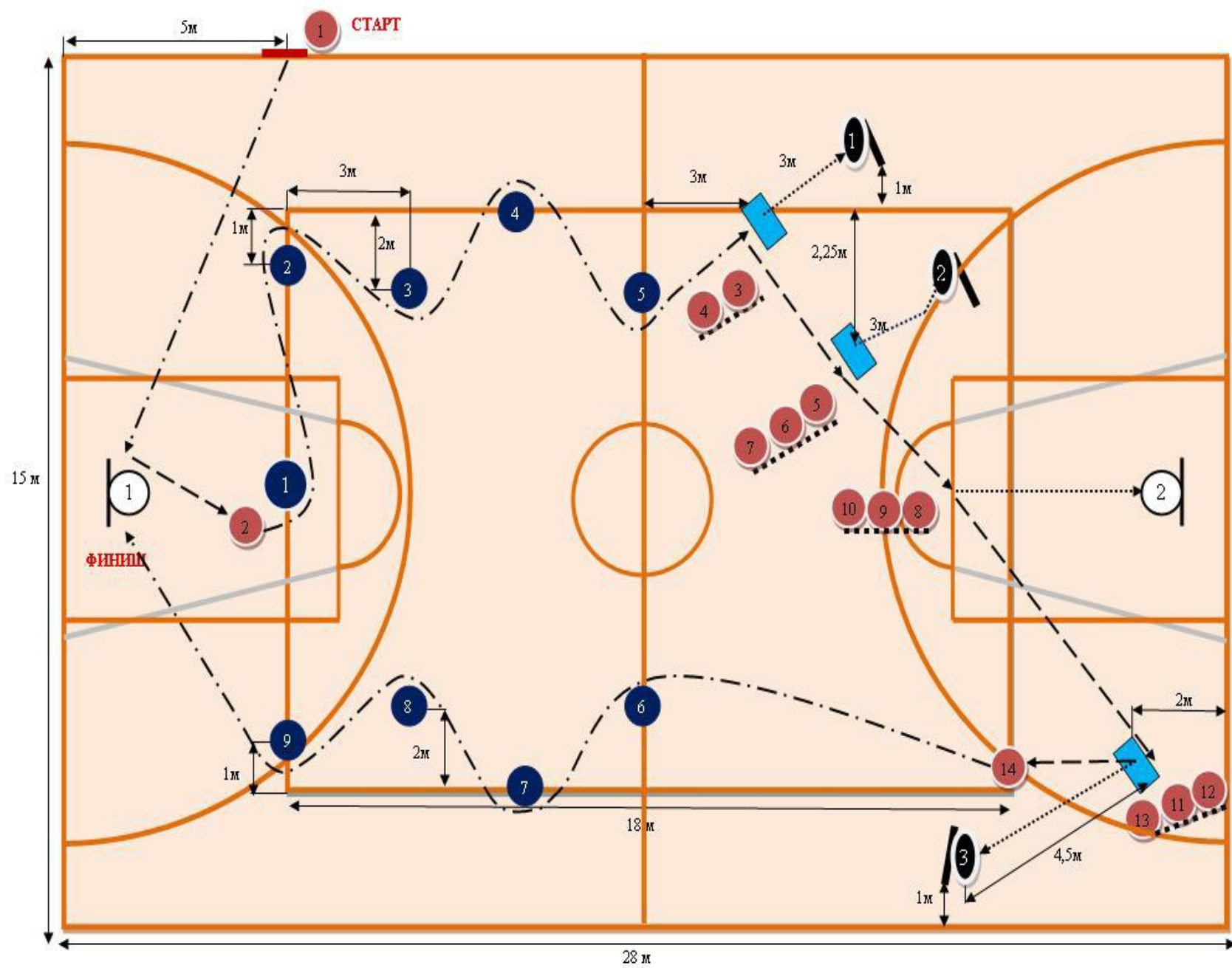
Участник находится за боковой линией на линии старта лицом к кольцу №1 (без мяча). По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к кольцу, затем выполняет бросок по кольцу с двух шагов правой рукой. Далее участник бежит к мячу №2, берет его и обводит стойку №1 с правой стороны дальней рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны. Потом он двигается к стойке №3, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, далее последовательно обводит стойки и №4 с левой стороны и стойку №5 с правой стороны дальней рукой от стойки.

Далее участник продолжает ведение мяча и выполняет передачу двумя руками от груди в цель №1 из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник выполняет передачу мячом №3, используя вторую попытку, в случае повторного непопадания, использует третью попытку мячом №4). После того как участник поразил цель №1 (или использовал все три попытки), он без мяча перемещается к цели №2 для выполнения из отведенной зоны передачи мяча двумя руками от груди отскоком от пола (используя три попытки в случае непопадания в цель).

После попадания в цель №2 (или использования всех трех попыток), участник перемещается к линии штрафного броска без мяча и выполняет бросок по кольцу №2 мячом №8 (в случае непопадания в кольцо, участник выполняет бросок мячом №9, используя вторую попытку, в случае повторного непопадания в кольцо, использует третью попытку мячом №10). После того как участник попал в кольцо (или использовал все три попытки) он перемещается без мяча кратчайшим путем в угол площадки для выполнения дальней передачи двумя руками от груди. Берет мяч №11 и выполняет передачу в цель №3 из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник выполняет передачу мячом №12, используя вторую попытку, в случае повторного непопадания, использует третью попытку с мячом №13).

После выполнения передачи участник бежит к мячу №14, берет мяч и выполняет ведение правой рукой к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее он последовательно обводит стойку №8 с правой стороны и стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки, выполняет ведение мяча к кольцу №1 левой рукой и выполняет бросок с двух шагов по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска упражнение считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Общая оценка за выполнение упражнения определяется суммой времени, затраченного на выполнение упражнения и штрафного времени (при наличии). Максимальное количество баллов, которое может получить участник за выполнение упражнения – 20 баллов.





## Условные обозначения

	направление движения с ведением мяча		направление движения без мяча
	стойка		кольцо
	линия старта		Зона для выполнения передачи мяча 1х2 м
	баскетбольный мяч		Цель для выполнения передачи
	Направления полета мяча		Приспособление для укладки баскетбольных мячей

**Штрафное время назначается:**

- за непопадание мяча в кольцо (+ 5 сек);
- за выполнение броска в кольцо мячами №1, №14 не используя двухшажную технику (+ 5 сек);
- за бросок в кольцо мячом №1 левой, мячом №14 правой рукой (+ 5 сек);
- за каждый штрафной бросок в случае непопадания в кольцо (+ 5 сек);
- за неправильную (не с той стороны) обводку стойки (+ 5 сек);
- за неправильное (не той рукой) ведение мяча (+ 5 сек);
- за сбивание стойки (+ 5 сек);
- за пропуск одной из стоек при обводке (+ 10 сек);
- за нарушение техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение,) (+ 1 сек за каждое нарушение);
- за заступ на линии старта, линии штрафного броска (+ 2 сек);
- за невыполнение передачи двумя руками от груди (+ 3 сек за каждое нарушение);
- за выполнение передачи мяча с нарушением зоны передачи (+ 3 сек);
- за непопадание мяча в цель из зоны передачи (+ 3 сек).

**За невыполнение одного из ниже перечисленных технических приемов** (обводка стоек №2-5, №6-9; передача мяча в цель №1, №2; №3; броски по кольцу со штрафной линии) **упражнение считается невыполненным (результат участника аннулируется).**

## Мини-футбол

Участник находится на лицевой линии с мячом №1. По сигналу судьи участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча. Он обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа и движется в зону удара для атаки ворот справа от третьей фишки. Находясь в двухметровой зоне для удара, участник выполняет удар по воротам в движении низом правой ногой. Выполнив удар, он двигается ко второму мячу, выполняя ведение мяча, обводит вторую фишку справа, третью слева и движется в зону удара для атаки ворот слева от третьей фишки.

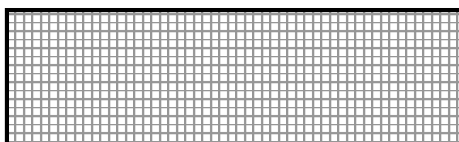
Находясь в двухметровой зоне, участник выполняет удар по воротам левой ногой низом. Выполнив удар, он двигается к третьему мячу, выполняя ведение мяча, далее движется в центральную зону (1,5x1,0 м) для удара. Находясь в зоне для удара, участник останавливает мяч и выполняет удар по воротам верхом правой ногой. После удара участник бежит к мячу №4, выполняя ведение мяча, обводит четвертую фишку слева, пятую справа и шестую слева и движется в зону удара для атаки ворот слева от шестой фишки.

Находясь в двухметровой зоне для удара, участник выполняет удар по воротам в движении низом левой ногой. Выполнив удар, он двигается к пятому мячу, выполняя ведение мяча, обводит пятую фишку слева, шестую справа и движется в зону удара для атаки ворот справа от шестой фишки. Находясь в двухметровой зоне, участник выполняет удар по воротам правой ногой низом. Выполнив удар, он двигается к шестому мячу, выполняя ведение мяча, далее движется в центральную зону (1,5x1,0 м) для удара. Находясь в зоне для удара, участник останавливает мяч и выполняет удар по воротам верхом левой ногой. Выполнив удар, участник финиширует на средней линии в финишном створе.

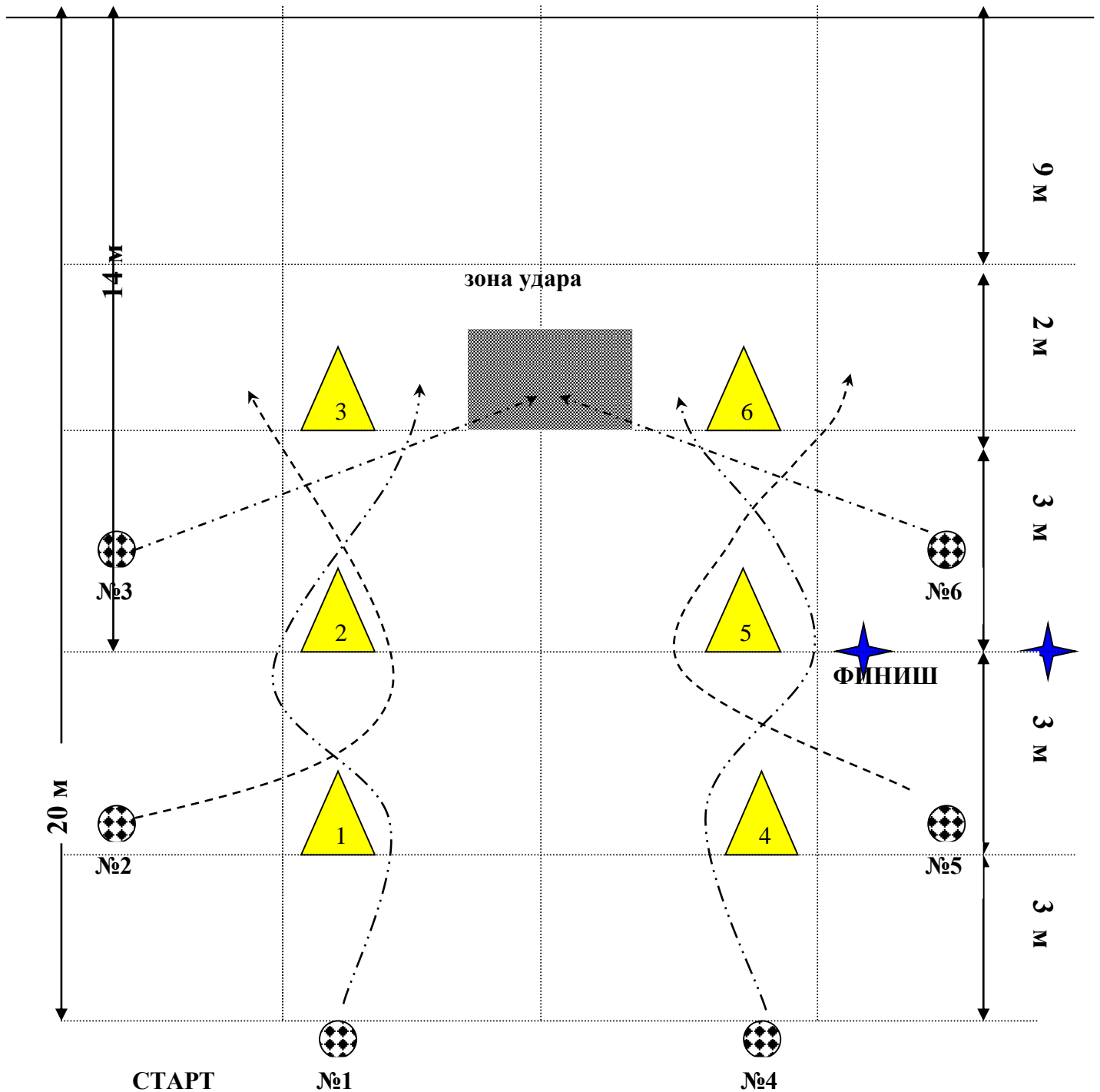
### ***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

- 1) участник, выполняя ведение мяча, не обводит фишку (10 сек);
- 2) наносит удар по мячу вне зоны удара (5 сек);
- 3) участник не соблюдает условия выполнения удара по мячу (5 сек);
- 4) мяч после удара не попал в ворота (15 сек);
- 5) касание фишки (мячом, ногой) во время движения (3 сек).

Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения, плюс штрафное время. Победителем признается участник, выполнивший упражнение за наименьшее время.







### Легкая атлетика

Задания по легкой атлетике включают виды испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Прыжок в длину с места

Бег на 100 метров

Бег на 1000 метров

Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех упражнениях.

## Плавание

Плавание вольным стилем на дистанции 50 метров. Победитель определяется по лучшему результату.

### 6. Определение победителей и награждение

Победители и призеры олимпиады определяются по наибольшему количеству баллов, набранных за выполнение теста по теории и методике физической культуры и практических заданий. Каждый участник обязательно выполняет теоретическое задание и может участвовать во всех практических заданиях.

Победители и призеры олимпиады получают сертификаты победителя и призера, а также награждаются дипломами и памятными медалями Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Победителям и призерам олимпиады при поступлении на обучение в Поволжскую ГАФКСиТ на направления подготовки в области физической культуры, в соответствии с пунктом 39 Правил приема в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» на 2020-2021 учебный год, начисляются 5 баллов за индивидуальные достижения.

Учителя физической культуры, подготовившие победителей и призеров олимпиады, получают сертификат участника олимпиады по физической культуре.

### 7. Заявки на участие

Заявкой на участие на олимпиаде является регистрация участников на сайте Поволжской ГАФКСиТ по адресу: **do.sportacadem.ru** (кодовое слово для доступа к курсу «**sportacademfk**»). Справки можно получить по электронной почте **timfkcv@mail.ru**, либо по телефону на кафедре теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» с 9 до 17 часов в будние дни и с 9 до 14 часов – в субботу.

Контактный телефон 8 (843) 221-09-54 – Гатауллина Ландыш Альфретовна.

**Примечание. Всем участникам при регистрации необходимо зафиксировать или запомнить логин и пароль для выполнения тестирования на очном туре олимпиады.**

**ОРГКОМИТЕТ**  
**VII олимпиады по физической культуре**  
**ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»**

Латыпов Ильдар Касимович	д.п.н., профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта (председатель);
Усманова Зухра Тагировна психологии	к.псих.н., доцент кафедры педагогики и (зам. председателя);
Павлов Сергей Николаевич	к.б.н., заведующий кафедрой теории и методики циклических видов спорта
Ботова Любовь Николаевна методики	к.б.н., заведующий кафедрой теории и гимнастики;
Коновалов Игорь Евгеньевич	д.п.н., заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола;
Поканинов Валерий Борисович	к.п.н., заведующий кафедрой теории и методики футбола и хоккея;
Набиуллин Равиль Расипович	к.п.н., ответственный секретарь приемной комиссии;
Быстрова Лейли Юрьевна	ведущий специалист отдела развития информационных технологий;
Невмывака Анастасия Игоревна	специалист 1 категории центра дополнительного образования (секретарь)