

**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ И РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАД ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2025/26 учебный год)**

Содержание конкурсных испытаний

Школьный этап всероссийской и республиканской олимпиад школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 5-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: спортивные игры (волейбол), легкая атлетика, гимнастика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

Школьный этап олимпиады по физической культуре проводится по заданиям, составленным муниципальной предметно-методической комиссией олимпиады «на основе содержания образовательных программ основного общего и среднего общего образования углублённого уровня для 5-11 классов». Требования к школьному этапу единые для всех школ Республики Татарстан. Участие в олимпиаде индивидуальное и на добровольной основе, олимпиадные задания выполняются участником самостоятельно, без помощи посторонних лиц.

Конкурсные испытания проводятся отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей. Участник каждого этапа олимпиады выполняет олимпиадные задания, разработанные для класса, программу которого он осваивает, или для более старших классов. В случае прохождения участников, выполнивших задания, разработанные для более старших классов по отношению к тем, программы которых они осваивают, на следующий этап олимпиады, указанные участники и на следующих этапах олимпиады выполняют олимпиадные задания, разработанные для класса, который они выбрали на предыдущем этапе олимпиады, или более старших классов.

Места проведения олимпиады должны соответствовать санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора, установленным на момент проведения олимпиады.

Практические испытания

Гимнастика

девочки 5-6-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	2,0
2.	Упор присев, кувырок вперед в упор присев	2,0
3.	Кувырок вперед в сед, руки вверх	2,0
4.	Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев	2,0
5.	Кувырок назад в упор присев, о.с.	2,0

девочки 7-8-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	2,5
2.	Упор присев и два кувырка вперед в сед, руки вверх	2,0
3.	Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,5
4.	Лечь, «мост» (держать), поворот в упор стоя на правом колене, другая назад, махом левой (правой) упор присев	2,0
5.	Кувырок назад, о.с.	2,0

девушки 9-11-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	2,0
2.	Два кувырка вперед в сед, с наклоном вперед, руки вперед	1,0
3.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0
4.	Лечь, «мост» (держать), поворот кругом в упор присев	2,0
5.	Встать, шагом одной и махом другой, переворот в сторону, о.с.	3,0

мальчики 5-6-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	2,0
2.	Упор присев, кувырок вперед в упор присев	2,0
3.	Кувырок вперед в сед, руки вверх	2,0
4.	Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев	2,0
5.	Кувырок назад в упор присев, о.с.	2,0

мальчики 7-8-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)	2,0
2.	Упор присев, кувырок вперед	1,0
3.	Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать)	2,5
4.	Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь	2,0
5.	Выпрямляясь о.с., полуприсед и длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь, о.с.	2,5

юноши 9-11-х классов

	И.п. - основная стойка	
1.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать), о.с.	2,0
2.	2-3 шага, кувырок вперед прыжком	2,0
3.	Силой стойка на голове и руках (держать)	2,0
4.	Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись	2,0
5.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону, о.с.	2,0

1.Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок Выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом Испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий Личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом. .

2.4. Прежде чем участник начнёт свое выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, Выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой Испытаний. Если Трудность упражнения или его части, Выполненной участником, равна или менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

2.6. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подаётся предупреждающий Сигнал.

2.7. Если участник при Выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.9. Оценка действий участника начинается с момента Принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.11. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.12. Фото и видеосъёмка запрещена.

2.13. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.14. За нарушения, указанные в п.п. 2.12. - 2.13., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение

сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

7.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

7.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

7.4. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

7.5. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

7.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

8.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 0,3 балл.

8.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

9.2. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Мальчики, девочки 5-6 класс --- 30 метров

Юноши, девушки 7-8 классы: 60 м.

Юноши, девушки 9-11 классы: 100 м.

Фиксируется время преодоления дистанции

Волейбол

Девушки и Юноши 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по волейболу.

2. Участники

2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказывать испытуемого снижением оценки на 1 очко, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Оборудование

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

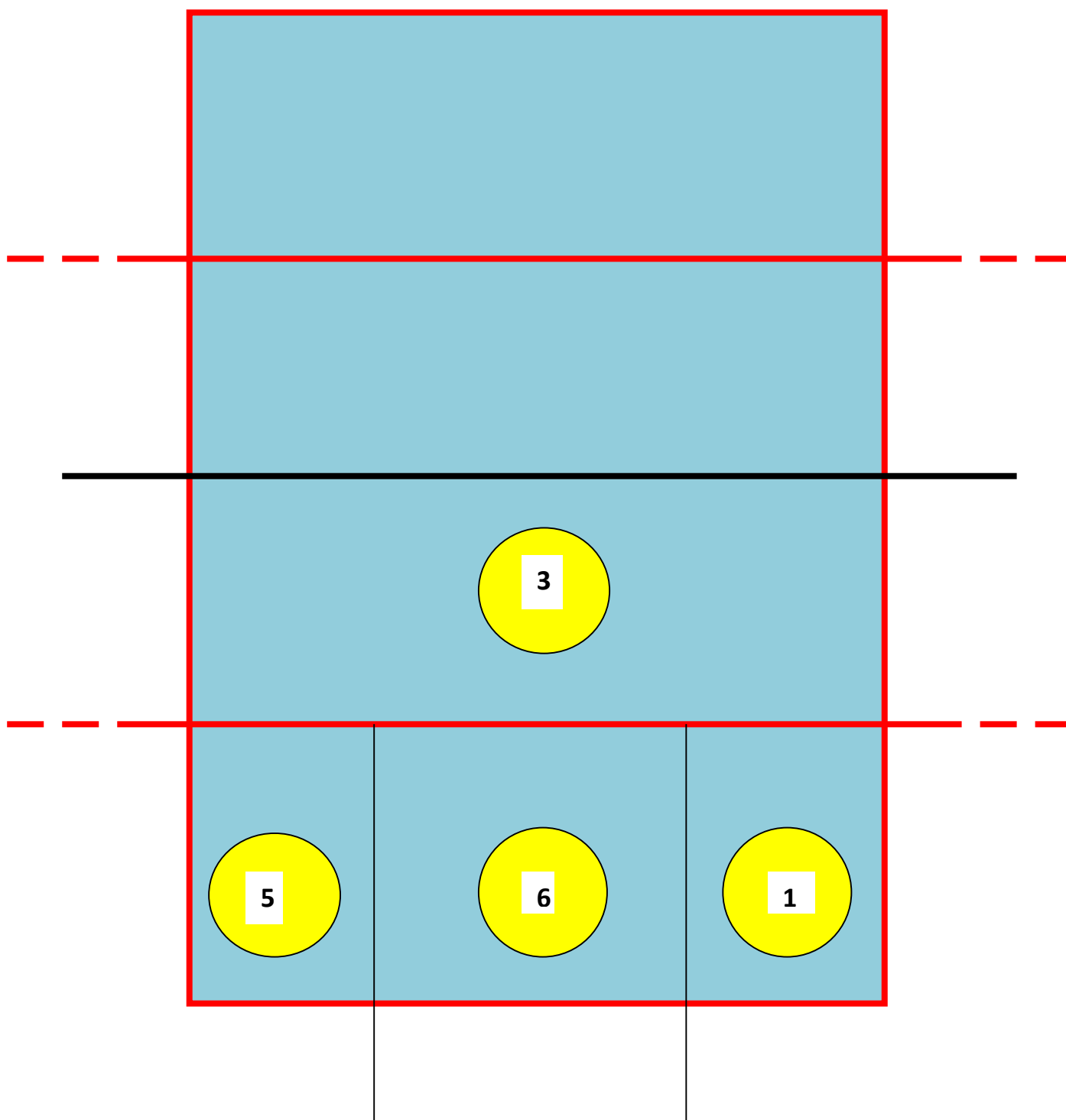
7. Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 8 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1, 3, 5, 6)**.

Участник располагается, на лицевой линии возле обруча около правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю прямую подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному около правой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча



8. Оценка испытаний

За попадание в указанную зону начисляется **2 очка**.

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно **2 очка**.

За подачу не в указанную зону начисляется **1 очко**.

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется.

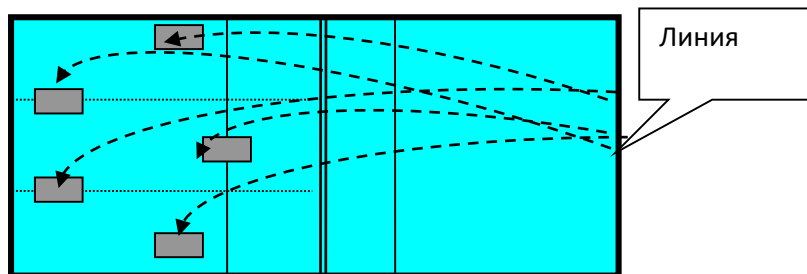
За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается **2 очка**.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более **10 секунд**. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка**.

Максимально возможный «зачетный» балл (лучший результат)- $8 \cdot 4 = 32$ балла (очка)

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки 7-8 класс



Программа испытаний

Перед началом выполнения упражнений участниками, в зоны № 1, 2, 4, 5, 6 волейбольной площадки положить стандартные гимнастические маты, как показано на рисунке.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку.

Участники выполняют **5** нижних или верхних подач мяча.

В случае если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток не предоставляется.

Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

Примечание:

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

Оценка исполнения

С места подачи мяча выполнить **пять** нижних или верхних подач в каждую зону. На каждую подачу участнику дается **8 сек.**, т.е. на пять подач – 40 сек. Если участник не успел в заданное время выполнить все подачи, то серия подач прекращается.

- Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач;
- За правильное выполнение подачи участник получает - **1 очко**;
- За попадание мячом после выполнения **нижней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительное - **1 очко**;
- За попадание мячом после выполнения **верхней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительно - **2 очка**;
- Максимально возможный «зачетный» балл, (лучший результат)- $3 * 5 = 15$

ВОЛЕЙБОЛ

5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вправо-влево, до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

При определении зачетного балла лучший результат у всех участников считать максимально возможным