

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Инвентарь: секундомер, кубики деревянные 50х50 мм, мат гимнастический, высокая перекладина, мерная лента, магнезия.

Тестирование уровня физической подготовленности включает следующие тесты:

1. Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки).
2. Прыжок в длину с места (юноши, девушки);
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
4. Поднимание туловища за 1 минуту (девушки);

Количество попыток при выполнении тестов:

- подтягивание на высокой перекладине (юноши) – 1 попытка;
- поднимание туловища за 1 минуту (девушки) – 1 попытка;
- прыжок в длину с места (юноши, девушки) – 3 попытки, в итоговый протокол заносится лучший результат;
- челночный бег 4×9 м (юноши, девушки) – 2 попытки, в итоговый протокол заносится лучший результат.

Выполнения задания фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Тест «Прыжок в длину с места» фиксируется в сантиметрах.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (футболка, трусы) и обувь. Нарушение требований к спортивной форме может быть причиной отстранения участника от участия в туре.

Участник, опоздавший к старту, отстраняется от участия в туре и получает в нем последний ранг.

Сигналом для начала выполнения упражнения служит команда члена жюри. Начало выполнения до сигнала члена жюри является нарушением, за которое участник получает предупреждение. Аналогичное повторное нарушение наказывается отстранением участника от участия в туре.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ.

Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки).

Каждому участнику предоставляется 2 попытки подряд. Интервал отдыха между попытками до 1 минуты.

По команде «Приготовиться!» участник подходит к линии старта и принимает положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив него лежат два бруска 50 × 50 на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

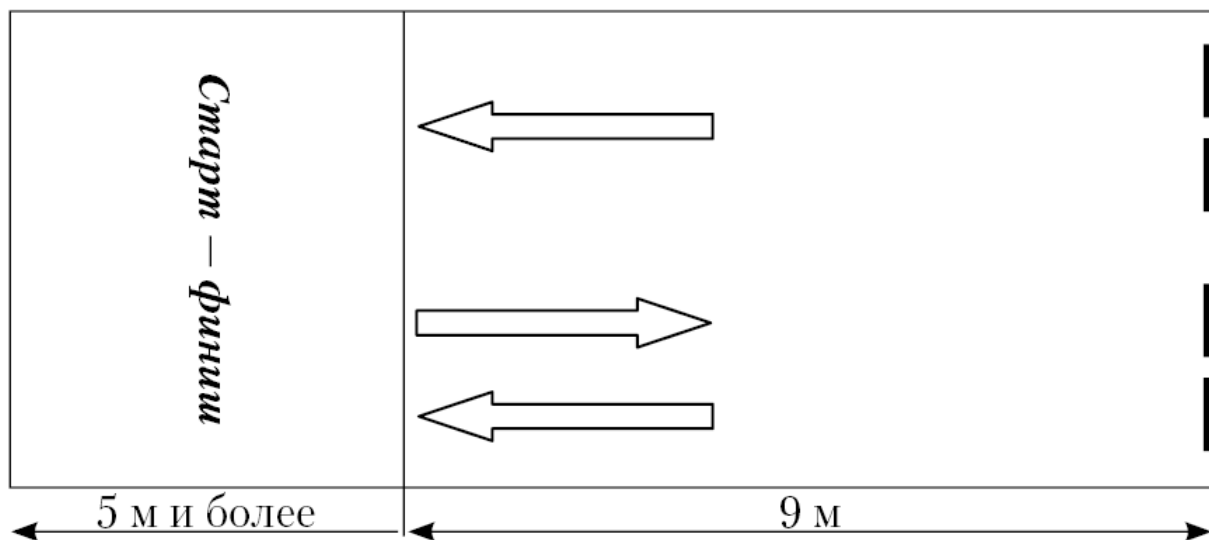


Рисунок 1 – Разметка для выполнения челночного бега 4×9 метров

По команде «Марш!» участник бежит к лицевой линии, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт — финиш», кладет на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берет второй брусок, разворачивается, бежит к линии «старт — финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее с бруском в руках.

По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии «Финиш» со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением, тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Время выполнения челночного бега фиксируется с точностью до 0,01 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Ошибки при выполнении теста «Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки)».

1. Заступ за линию старта.
2. Фальстарт: первый фальстарт – предупреждение; второй фальстарт – попытка не засчитывается.
3. Брусок положен до линии, а не за линию или на линию.
4. Брусок не зафиксирован на полу (бросать нельзя).

Прыжок в длину с места (юноши, девушки).

Выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Ошибки при выполнении теста «Прыжок в длину с места (юноши, девушки)».

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами поочередно;
4. После окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед или в сторону)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Началом выполнения теста является сигнал члена жюри. Допускается наличие магнезии. Подтягивание засчитывается, если подбородок участника находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений (ошибок) подтягиваний.

Ошибки при выполнении теста «Подтягивание на высокой перекладине (юноши)».

1. Сгибание ног в коленных суставах;
2. Скрещивание, разведение ног и другие движение ногами;
3. Перехваты рук открытой ладонью;
4. Махи и раскачивание;
5. В верхней точке упражнения подбородок не над перекладиной;
6. Руки сгибаются не равномерно;
7. При возвращении в исходное положение руки в локтевых суставах полностью не выпрямлены.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).

Выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Ошибки при выполнении теста «Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)».

1. Не допускаются рывки руками;
2. Отсутствие касания локтевых и коленных суставов;
3. Отсутствие касания лопатками мата;
4. Размыкание рук;
5. Изменение прямого угла согнутых ног.