

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
В 2025/2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)**

Инвентарь: секундомер, кубики деревянные 50х50 мм, высокая перекладина, мерная лента, магнезия, мяч весом 1 кг.

Тестирование по общей физической подготовке 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. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя на полу (девушки).

Количество попыток при выполнении тестов:

- челночный бег 4×9 м (юноши, девушки) – 2 попытки, в итоговый протокол заноситься лучший результат.
- прыжок в длину с места (юноши, девушки) – 3 попытки, в итоговый протокол заноситься лучший результат;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши) – 1 попытка;
- бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя на полу (девушки) – 3 попытки, в итоговый протокол заноситься лучший результат.

Фиксация результата выполнения тестов:

Результат теста «Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя на полу» измеряется с точностью до 1,0 сантиметра.

Результат теста «Челночный бег 4×9 м» фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Результат теста «Прыжок в длину с места» измеряется с точностью до 1,0 сантиметра.

Обязанности участника:

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.

Для подготовки к тестовому упражнению дается до 1 минуты.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки).

Подготовка к тестовому упражнению: для подготовки к тестовому упражнению дается до 1 минуты.

Выполнение: 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).

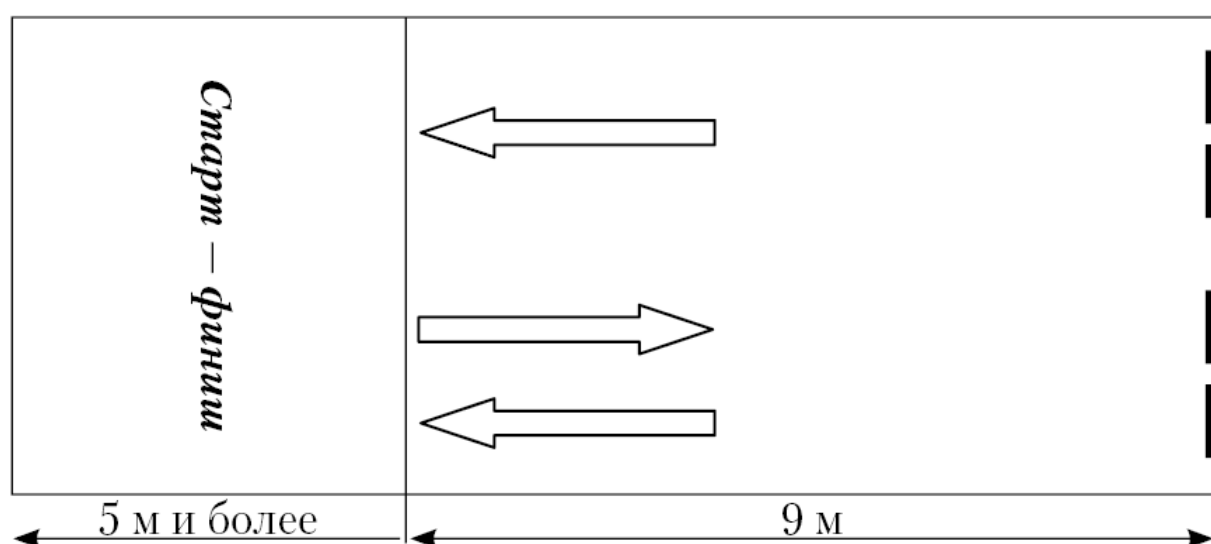


Рисунок 1 – Разметка для выполнения челночного бега 4×9 метров

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.

Каждому участнику предоставляется 2 попытки подряд.

Интервал отдыха между попытками до 1 минуты.

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).

Подготовка к тестовому упражнению: для подготовки к тестовому упражнению дается до 1 минуты. В это время участник может делать пробные попытки.

Выполнение: на полу спортивного зала толчком двумя ногами. После окончания выполнения прыжка участник должен выйти вперед из сектора для прыжков.

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).

Подготовка к тестовому упражнению:

По команде члена жюри на спортивном снаряде «К снаряду!», участник подходит к перекладине и в течение 1 мин имеет право подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Член жюри включает секундомер по команде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

Через 1 минуту после вызова к перекладине или ранее, член жюри на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участник в течение 5 секунд должен принять неподвижное стартовое исходное положение и, услышав команду судьи на спортивном снаряде «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

Участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов, кроме грифа перекладины;
- применять накладки.

Участник имеет право:

- подготовить гриф перекладины к выполнению упражнения самостоятельно;
- использовать опору или помощь члена жюри для принятия стартового исходного положения;
- использовать магнезию для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками.

Выполнение: на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху», с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе, подбородок параллельно полу, не касается груди.

Подтягивание засчитывается: если подбородок участника находится выше грифа перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах при этом не допущены иные ошибки.

Результат измеряется числом выполненных без нарушений (ошибок) подтягиваний.

Допускается наличие магнезии.

Началом выполнения теста является сигнал члена жюри: «Можно!»

Каждому участнику предоставляется одна попытка.

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

1. «Подбородок» – Подбородок не поднят выше грифа перекладины;
2. «Рывок» – Резкое, порывистое движение руками и/или ногами;
3. «Взмах» – Маятниковое движение с остановкой;
4. «Волна» – Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами;
5. «Поочередно» – Явно видимое поочередное сгибание рук;
6. «Руки согнуты» – При приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах;
7. «Одна рука» – Вис на одной руке;
8. «Голова» – Резкое движение головой вверх;
9. «Касание» – Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела;
10. «Стопы» - Разведение стоп;
11. «Вертикаль» - Нарушение вертикальной оси ногами или туловищем.

***Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения
сидя на полу.***

Подготовка к тестовому упражнению: для подготовки к тестовому упражнению дается до 1 минуты.

Выполнение: в спортивном зале из исходного положения сидя, ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх.

Используется мяч весом 1 кг.

Каждому участнику предоставляются три попытки подряд.

Замер производится от контрольной линии до ближайшего следа от касания мячом пола (точки отскока).

Результат измеряется с точностью до 1 см.

Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Ошибки при выполнении теста «Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя на полу (девушки)».

1. Заступ за контрольную линию при принятии исходного положения;
2. Подтягивание коленей, сдвиг или отрыв пяток от пола с пересечением контрольной линии во время выполнения броска мяча;
3. Бросок выполнен не из-за головы (например, с груди или сбоку);
4. Выполнение броска с прямыми руками (без предварительного сгибания и хлесткого разгибания);
5. Падение или потеря равновесия во время выполнения броска мяча;
6. Явное разделение движения на две части (например, длительная пауза с мячом за головой).