ПРОГРАММА

МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ И ВСЕРОССИЙСКОЙ

ОЛИМПИАД ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

22 ноября 2025 г. Казань

Содержание конкурсных испытаний

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек 7-8, 9-11-x классов.

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Федеральной рабочей программы по физической культуре.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

ГИМНАСТИКА

1. Общие требования

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов.**

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Программа испытаний в приложении

3. Регламент испытания Участники

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

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

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

3.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

3.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

4. Порядок выступлений

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

4.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

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

4.4. Прежде чем участник начнёт своё 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.

4.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение. предусмотренное программой испытаний. Если трудность выполненной части упражнения составит менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

4.6. Если акробатическое упражнение выполняется девушками более **1** **мин 15 секунд**, а юношами более **1 мин 30 сек** - оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

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

4.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание.

При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

4.9. 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.

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

4.11. Представителям делегаций (школ) не разрешается присутствовать в местах испытаний. Участникам испытаний не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

4.12. Фото и видеосъёмка запрещена.

4.13. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. 4.14. За нарушения, указанные в п.п. 4.11. - 4.13., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

5. Повторное выступление

5.1. 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 ТЛ.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

5.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

6. Разминка

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

7. Судьи

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

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

7.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

8. «Золотое правило»

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

9. Оценка трудности

9.1. Общая суммарная стоимость элементов выполненной акробатической связки - 10,0 баллов.

9.2. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, смотри пункт 10.5

10. Оценка исполнения

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

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

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

10.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла . Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 1,0 балл.

10.5. 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.

10.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

11. Окончательная оценка

11.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

11.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00

12.Протесты

Протесты подаются самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценку других участников, не рассматриваются.

Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи соревнований не принимаются.

**Девушки 9-11 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Руки в стороны-шагом одной и махом другой - прыжок со сменой ног (ножницы) (0,5)- шагом левой (правой)- одноимённый поворот на 360°, правую (левую) вперед согнуть(0,5) -шаг правой (девой), сгибая левую (правую)- разноименный поворот на правой (левой) на 360° в стойку на правой (левой) левую (правую) вперед (0,5) обозначить(0,5) | 0.5+0,5+0,5+0,5 |
| Шагом левой (правой)переворот в сторону с поворотом налево(направо) в стойку ноги вместе спиной к основному направлению, руки вверх | 1,0 |
| Шагом одной и махом другой медленный переворот вперед в стойку ноги врозь, руки вверх | 1,5 |
| Прыжком упор присев –разгибая ноги, упор стоя согнувшись (держать)(0,5)- кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0)- выпрямится, руки вверх-фронтальное равновесие с захватом (держать) | 0,5+1,0+1,0 |
| Шагом одной- кувырок вперед –прыжок вверх с поворотом кругом и в темпе-длинный кувырок вперед- прыжок вверх ноги врозь | 0,5+0,5+1,0+1,0 |

Итого:10 баллов

Юноши 9-11кл.

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Руки в стороны - упор присев –толкаясь ногами– стойка на руках (1,5), обозначить (0,5) | 1,5+0,5 |
| Переступанием рук (два раза)-поворот плечом вперед на 180° (0,5) в стойку на руках (обозначить 0,5) | 0,5+0,5 |
| Вставая на одну и поворачиваясь в сторону движения-переворот влево (вправо) (колесо) в стойку ноги врозь (0,5) поворот в сторону движения и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5)(два колеса в разные стороны)–боковое равновесие (держать) (1,0) | 0,5+0,5+1,0 |
| Приставляя ногу с поворотом налево (направо) лицом к основному направлению- упор присев- упор стоя согнувшись (держать)(0,5) –кувырок назад согнувшись (1.0)-выпрямиться, руки вверх | 0,5+ 1.0 |
| Шагом одной -кувырок вперед (0,5)-прыжок вверх с поворотом кругом(0.5) и в темпе прыжок вверх согнув ноги (0,5) и в темпе длинный кувырок вперед(1,0) | 0,5+0,5+0,5+1.0 |
| вставая -прыжок вверх ноги врозь | 1,0 |

Итого:10 баллов

Юноши 7-8 кл.

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| «Старт пловца» - длинный кувырок вперёд –- вставая,прыжок вверх с  поворотом на- 360° -кувырок вперед в упор присев | 1,0+ 1,5+0,5 |
| Толкаясь ногами- стойка на руках , обозначить (0,5) | 1,5+0,5 |
| Вставая на одну и поворачиваясь в сторону движения-переворот влево (вправо) (колесо) с поворотом в стойку ноги вместе, спиной к основному направлению | 1,0 |
| Упор присев- - кувырок назад-кувырок назад в упор стоя согнувшись | 0,5+ 1,0 |
| Выпрямится, руки вверх шаг вперед прыжок со сменой согнутых ног(«козлик»)- шаг вперед –переднее равновесие («ласточка») –Держать | 0,5+1,0 |
| Приставить ногу, полуприсед и прыжок вверх ноги врозь | 1,0 |

Итого:10 баллов

**Девушки 7-8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – О.С. | Баллы |
| Шагом правой - переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь,  руки в стороны- поворот в сторону движения и шагом левой  переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0+1,0 |
| Поворот направо (налево) в направлении движения, приставить  ногу–прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, наклоном назад -«мост»,-держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев | 1,5+0,5 |
| Вставвая и шагом одной одноименный поворот на 360°, стопа  свободной ноги у колена опорной, шаг вперед прыжок со сменой ног(«ножницы»)- шаг вперед- прыжок шагом –переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны - держать | 1,5+0,5+0,5+1,0 |
| Приставляя ногу-поворот кругом- кувырок вперед- кувырок вперед прыжком-прыжок вверх с поворотом на- 180° | 0,5+1,5+0,5 |
|  |  |

Итого:10 баллов

***ФУТБОЛ***

***Девушки и Юноши 7-8 класс***

**Регламент испытания**

**1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу

- судей по футболу

- секретаря

**2.Участники**

2.1. Участники 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 или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

**3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

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 п.п. 2.4. и 2.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, 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 прекратит 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. Программа испытаний**

6-7 м

2 м.

10-11 м

старт



В шести - семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 5 стоек с интервалом 2 метра вдоль боковых линий.

Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

**7. Оценка исполнения**

Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 сек. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

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

* За технические ошибки при выполнении упражнения добавляются штрафное время – 3 секунд
* За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется 5 секунд
* Удар по воротам низом с 10-11 м 3 сек;

**8. Оборудование**

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

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

***ФУТБОЛ***

***Девушки и юноши 9-11 класс***

**Регламент испытания**

**1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу

- судей по футболу

- секретаря.

2. **Участники**

2.1. Участники 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 или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

**3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

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 п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, 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 прекратит 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. Программа испытаний**

**В шести–семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 4 стойки с интервалом 2 метра вдоль боковых линий и 1 метр со смещением друг относительно друга.**

6-7 м

2 м.

10-11 м

старт



Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, начиная обводку слева от первой стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам верхом. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, начиная обводку с правой стороны от первой к нему стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам верхом. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой низом в левую половину ворот. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в правую половину ворот.

**7. Оценка исполнения**

Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 сек. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

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

* За технические ошибки при выполнении упражнения добавляются штрафное время – 3 секунд.
* За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется – 5 секунд
* За непопадания мяча в указанную часть ворот с 10-11 м начисляется – 3 секунды
* За удар по воротам низом с 6-7 м – 3 секунды.

**8. Оборудование**

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

8.2. Четыре футбольных (футзал) мяча, восемь стоек, ворота.

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

**Лёгкая атлетика**

Челночный бег

Девушки и юноши

7-8 классы 4\*10,

9-11классы 6\*10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, рукой коснуться площадки за линией поворота, повернуться кругом, пробежать, таким образом, следующие отрезки по 10 метров. Рекомендуется осуществлять испытание в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет туловище вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, наклоняясь рукой касается за финишной линии и возвращается к линии старта, снова рукой касается за линией старта и также преодолевает последующие отрезки, в конце последнего отрезка участник финиширует, пробегая линию финиша.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); (участнику делается замечание и старт повторяется. При повторном замечании участник снимается с испытания)

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не коснулся рукой во время поворота за линией финиша или старта.