



УКРАЇНА
КРАСИЛІВСЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
ВІДДІЛ ОСВІТИ

Площа Незалежності, 2, м.Красилів, Хмельницька обл., 31000, тел./факс:4-22-42
e-mail: krasylivvo@edu.kr.km.ua

Від 12.09.2012 року №1215-01/08

Керівникам навчальних закладів

Відповідно до Положення про Всеукраїнські учнівські олімпіади, турніри, конкурси з навчальних предметів, конкурси-захисти науково-дослідницьких робіт, олімпіади зі спеціальних дисциплін та конкурси фахової майстерності, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22 вересня 2011 року № 1099, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 17 листопада 2011 року за № 1318/20056, згідно з наказами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 29 вересня 2011 року № 1127 «Про затвердження графіка проведення IV етапу Всеукраїнських учнівських олімпіад на 2012–2014 роки» та від 27 червня 2012 року № 751 «Про започаткування щорічної Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту», наказу управління освіти і науки Хмельницької ОДА від 05.09.2012 року № 549-но «Про проведення учнівських олімпіад з базових навчальних предметів у 2012/2013 навчальному році» та відповідного наказу відділу освіти Краси́лівської РДА від 12.09.№ 309 , з метою забезпечення якісної підготовки до олімпіади з фізичної культури і спорту надсилаємо **Методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту** (додаються).

Начальник відділу освіти

В.І.Снігур

Вик. Буняк М.С.
Т-н: 4-22-43

Додаток

Методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту

1. Мета і завдання олімпіади

1.1. Метою Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту є підвищення якості викладання предмета «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах, виявлення творчих здібностей учнів, підняття рівня обізнаності в галузі «Фізична культура та спорт», підвищення рухової активності учнів, пропаганда й популяризація засад здорового способу життя.

1.2. Завдання олімпіади полягають у:

- підвищенні інтересу учнів загальноосвітніх навчальних закладів до поглибленого вивчення предмета «Фізична культура»;
- визначенні рівня оволодіння необхідними знаннями й уміннями в області фізичної культури;
- пропаганді здорового способу життя серед молоді;
- патріотичному вихованні дітей і підлітків;
- виявленні перспективних учнів, орієнтованих на педагогічні професії в галузі фізичної культури та спорту.

2. Етапи проведення олімпіади

2.1. Олімпіада проводиться в чотири етапи:

I етап – шкільні (міжшкільні) на базі загальноосвітніх навчальних закладів – жовтень;

II етап районний (міський) – листопад - грудень;

III етап обласний (в Автономній Республіці Крим – республіканська, у містах Києві та Севастополі – міські) – січень - лютий;

IV етап Всеукраїнський – березень – квітень.

2.2. Загальноосвітні школи-інтернати I-III ступенів міського (районного) підпорядкування беруть участь у I, II та III етапах (якщо учасник стане переможцем попередніх етапів).

2.3. Загальноосвітні школи-інтернати I-III ступенів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, ліцеї, обласного підпорядкування, беруть участь у I та III етапах олімпіади.

3. Керівництво проведенням Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури

3.1. Загальне керівництво олімпіадою здійснює Всеукраїнська конкурсна комісія, яка складається із представників Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Інституту інноваційних технологій і змісту освіти, учених, фахівців вищих навчальних закладів, передових учителів фізичної культури, фахівців обласних федерацій з видів спорту, спортивної громадськості.

3.2. Безпосереднє проведення учнівської олімпіади з фізичної культури, визначення призерів і переможців покладається на головне журі, журі із теоретико-методичного конкурсу та суддівську бригаду з видів спорту.

3.3. Підготовка та проведення міських (районних), обласних олімпіад з фізичної культури забезпечується оргкомітетами, організованими за містами управління (відділами) освіти, фізичної культури та спорту.

4. Порядок допуску до участі в олімпіаді

4.1. В учнівській олімпіаді з фізичної культури беруть участь юнаки та дівчата 11 класів.

4.2. До участі в IV (Всеукраїнському) етапі учнівської олімпіади з фізичної культури допускаються делегації від міст (районів) управління (відділів) освіти в складі 2-х учасників (юнак, дівчина) – 11 класу – переможців обласних олімпіад та 1-го супроводжуючого.

4.3. Супроводжуючий подає до оргкомітету з проведення олімпіади: наказ, відряджуюче посвідчення, підсумковий протокол із проведення обласної учнівської олімпіади, заявку обов'язково з допуском лікаря за зразком (додаток), паспорт супроводжуючого, паспорт або свідоцтво про народження учасників олімпіади (оригінал).

4.4. Відповідальність за здоров'я та життя учнів у дорозі та в дні проведення олімпіади покладається на осіб, які супроводжують команди супроводжуючих команд.

4.5. Учасники олімпіади повинні мати єдину спортивну форму з символікою області.

4.6. Попередні заявки до участі в IV (Всеукраїнському) етапі учнівської олімпіади з фізичної культури надсилаються до 1 березня, сторони, яка проводить заключний етап.

5. Програма олімпіади з фізичної культури

5.1 Програма Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури складається із двох частин: практичної та теоретико-методичної. Теоретико-методична частина складається із тестових питань та проводиться спільно для юнаків і дівчат.

5.2. Конкурсні практичні іспити складаються із виконання фізичних вправ базової частини програми з фізичної культури за різними розділами, які щорічно заздалегідь повідомляються. Практична частина проводиться окремо серед юнаків і дівчат.

6. Підведення підсумків олімпіади та визначення переможців

- 6.1. Підсумки олімпіади підводяться окремо серед юнаків та дівчат.
6.2. Переможці та призери визначаються за сумою зайнятих місць.
6.4. У випадку рівності результатів у декількох учасників під час виконання окремих практичних завдань перевага віддається учню, в якого кращий результат з теоретико-методичної частини (кількість правильних відповідей та кращий час виконання тестів).
6.5. У випадку рівності результатів у декількох учасників із теоретико-методичного завдання перевага віддається учню, в якого кращий результат у виконанні практичних завдань з туризму.
6.6. У загальному заліку визначається переможець та призери.
6.7. Особисте місце учасника в загальному заліку олімпіади визначається за сумою місць з теоретико-методичного та практичного завдання.

7. Фінансові витрати та нагородження переможців

- 7.1. Витрати на організацію та проведення I, II, III туру несуть місцеві (районні) управління освіти.
7.2. Переможці олімпіади нагороджуються дипломами та цінними призами.

Додаток
до методичних рекомендацій
про Всеукраїнську учнівську олімпіаду з
фізичної культури і спорту

Заявка на участь у Всеукраїнській учнівській олімпіаді з фізичної культури

від міста _____ району _____

№ з/п	П.І.Б.	Рік та дата народження	Школа, клас	Домашня адреса	Місце, зайняте на районній (міській) олімпіаді	Допуск лікаря
						м.п. лікаря

Керівник делегації

_____/_____
підпис П.І.Б.

М.П. Керівник загальноосвітнього закладу

_____/_____
підпис П.І.Б.

М.П. Керівник управління (відділу) освіти

_____/_____
підпис П.І.Б.

М.П. Лікар: допущено ____ особи (____)

_____/_____
підпис П.І.Б.

2. Практичні завдання до Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту

Загальне положення

Для проведення випробувань учасники об'єднуються в групи, відповідно до особистого стартового номеру. У кожній групі виступає не більше 5 чоловік. До залу запрошуються дві групи по 5 чоловік, одна виступає, друга готується до виступу в спеціально відведеному місці. Перед початком випробувань мають бути названі: прізвище, ім'я, область (місто) і стартовий номер кожного учасника. Після виклику в учасника є 20 сек., щоб почати виконання вправи. Вправа, виконана без виклику, не оцінюється. Для виконання вправи учаснику дається одна спроба.

Виступ учасника не може бути початий повторно, за винятком випадків, викликаних непередбаченими обставинами, до яких відносяться:

- ушкодження обладнання та інвентарю, що сталося в процесі виступу;
- недоліки в роботі загального устаткування – освітлення, задимлення приміщення тощо;
- поява сторонніх об'єктів, що створюють травмонебезпечну ситуацію.

При виникненні вказаних вище ситуацій учасник повинен негайно припинити виступ. Якщо виступ буде завершений, він буде оцінений.

Тільки Голова комісії має право дозволити повторне виконання вправи. У цьому випадку учасник виконує свою вправу спочатку, після виступу всіх учасників даної групи. Якщо виступ перерваний з вини учасника, повторне виконання вправи не дозволяється.

Якщо учасник уходить з майданчика, не виконавши спроби виконання якоїсь вправи випробування або порушивши структуру виконання випробування, він автоматично посідає останнє місце за часом виконання вправи. Якщо декілька учасників не виконали спроби виконання якоїсь вправи випробування або порушили структуру виконання випробування, тоді вони займають місце в кінці таблиці згідно з особистим часом виконання.

Усі учасники, які не запрошені до виступу і розминки, та керівники делегацій повинні перебувати в спеціально відведеному для них місці. Їх поведінка не повинна заважати іншим учасникам.

Порушення вимог до спортивної форми карається зменшенням балу або штрафними секундами, рішенням комісії, учасник не допускається до виконання вправи. Використання прикрас не дозволяється.

За неспортивну поведінку та грубе порушення дисципліни комісія має право дискваліфікувати учасника з учнівської олімпіади.

1. Легка атлетика (юнаки, дівчата)

- програма іспиту: потрійний стрибок з місця. Учасники повинні бути одягнуті в легкоатлетичні труси, майки, заправлені в труси, або в легкоатлетичні комбінезони. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика без шипів. Після виклику в учасника є 20 секунд, щоб почати виконання вправи.

Техніка виконання вправи: ступні за лінією відштовхування. Стрибок проводиться з положення «Старт плавця», відштовхуючись двома ногами – приземлення на одну, потім на іншу і - на обидві ноги. На виконання вправи в учасника є дві спроби. Зараховується кращий результат.

- оцінка виконання. Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу є піднята вгору права рука. За командою судді учень виконує потрійний стрибок з місця.

- обладнання та інвентар: рулетка, прапорець для судді, стартова розмітка, мати для приземлення.

- примітка: фіксується дистанція, здолана учасником (метри, см).

Умовна схема



Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури

Легка атлетика (юнаки, дівчата).

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Результат		Кращий результат	Місце
			1 спроба	2 спроба		
1						
2						

- програма іспиту: човниковий біг 6, 9, 18 м. Учасники повинні бути одягнуті в легкоатлетичні труси, майки, заправлені в труси, або в легкоатлетичні комбінезони. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика без шипів. Після виклику в учасника є 20 секунд, щоб почати виконання вправи.

Техніка виконання вправи: учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою він пробігає 6 м до наступної лінії бере кубик, який лежить у півколі R-50см. повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо R-50см. Потім біжить за другим кубиком на відстань 9м взявши його повертається назад і кладе його у друге стартове півколо R-50см. Після чого прискорюється до фінішної лінії 18м. Вправа оцінюється за кількістю затраченого часу на виконання вправи. Час визначається з точністю до 0,01 с.

- оцінка виконання. Вправа оцінюється за кількістю затраченого часу на виконання вправи. Час визначається з точністю до 0,01 с.

- обладнання та інвентар: два кубика, прапорець для судді, стартова розмітка, секундомір.

- примітка: якщо кубик покладено не в півколо суддя піднімає прапорець і час не зупиняється поки помилка не буде виправлена та учасник не фінішує.

2. Гімнастика (юнаки, дівчата)

- програма іспиту. Завдання складаються з виконання акробатичних комбінацій, які мають обов'язковий характер.

Дівчата можуть бути одягнені в купальники, комбінезони або футболки із короткими брюками («лосинами»), юнаки – у гімнастичні майки, ширина лямок яких не перевищує 4 см, трико, спортивні шорти із відкритими колінами. Майки не повинні бути одягнені поверх шортів або трико. Вправа може виконуватися в шкарпетках, чешках або босоніж. Використання прикрас не допускається. Порушення вимог до спортивної форми карається зменшенням 3 балів. Перед початком виступу групи кожному дається можливість один раз виконати комбінацію на доріжці.

Загальна тривалість вправ не повинна перевищувати 1 хв. 30 с. Якщо комбінація перевищує даний час, то вправи, виконані після 1 хв. 30 с., не оцінюються.

Після виклику в учасника є 20 с., щоб почати виконання вправи.

Вправа, виконана без виклику, не оцінюється.

- оцінка виконання: Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення на акробатичній доріжці і закінчується фіксацією основної стійки після його закінчення. Сигналом готовності учасника до початку виступу є піднята вгору права рука.

Надана, під час виконання вправи, підтримка або явна допомога карається відповідними зменшеннями балів.

Вправа повинна мати чітко виражений початок і закінчення, виконуватися злито без невиправданих пауз по прямій лінії зі зміною напрямку. Фіксація статичних елементів – 2 с.

Порушення форми карається зниженням оцінки за виконання на 2 бали.

1. Судді оцінюють якість виконання вправи порівняно з ідеально можливим варіантом виконань.
2. Помилки виконання можуть бути: дрібними, середніми і грубими. Виявлення кожної з них приводить до зниження оцінки елементу відповідно на 0,2; 0,3 або 1 бали.

3. Якщо учасник не зумів виконати будь-який елемент (з'єднання) або замінив його іншим, його оцінка знижується на вартість невиконаного елементу (з'єднання).

4. Максимально можлива остаточна оцінка – 10,0 балів. Виконуються наступні вправи:

Дівчата

№ з/п	Обов'язкові з'єднання	Оцінка
1	В.п., крок правою ногою (лівою) рівновага на правій (лівій), руки в сторони (тримати) – перекид вперед у стійку на лопатках (позначити) – стійка на лопатках без допомоги рук (тримати) – перекочування вперед в упор присівши.	2 бали (0,2+1+0,5+0,3)
2	Стрибок вгору з поворотом на 360° – стрибок вгору, прогнувшись, ноги нарізно.	1 бал (0,3+0,2)
3	Махом однією, поштовхом іншою, два перевороти убік (колесо), у стійку ноги нарізно – приставляючи праву (ліву), поворот ліворуч (праворуч) в упор присівши – перекид назад в упор стоячи зігнувшись, випрямитися, ноги нарізно руки вгору.	0,5+0,5+0,2+0,3+0,2 3 бали (2+0,2+0,5+0,3)
4	Зі стійки ноги нарізно руки вгору, опускання в міст (тримати) – опускання в положення лежачи на спині – переворот на живіт, упор присівши.	2 бали (1+0,2+0,3)
5	Перекид назад через праве (ліве) плече – пів шпагат правою (лівою) – поворот в сід – стрибок догори руки в сторони – догори вигнувшись о.с.	2 бали (0,5+1+0,2+0,3)

Юнаки

№ з/п	Обов'язкові з'єднання	Оцінка
1	В.п., напівприсід - довгий перекид вперед стрибком – з сіда на п'ятах, силою зігнувшись, стійка на голові і руках (позначити) – розвести ноги фронтально (тримати) – з'єднати ноги – зігнути ноги	2,5 бали (1+1+0,3+0,2)
2	Випрямляючись, стійка на руках (позначити) – перекид вперед, зігнувшись, у стійку ноги нарізно руки догори	2, бали (1,5+0,5)
3	Махом однією, поштовхом іншою, два перевороти убік (колесо) у стійку ноги нарізно – приставляючи праву (ліву), поворот наліво (направо) – стрибок вгору з поворотом на 360 градусів	2,5 бали (2+0,2+0,3)
4	Перекид назад у стійку на руках (позначити) – упор присівши, опускання в положення лежачи на спині – міст із положення лежачи – переворот на живіт, упор присівши.	2, бали (0,5+0,3+1+0,2)
5	Перекид вперед – стрибок догори, руки в сторони – догори вигнувшись – вихідне положення о.с.	1 бал (0,5+0,3+0,2)

- обладнання та інвентар. Вправи виконуються на акробатичній доріжці із гімнастичних матів не менше 12 м довжиною і 1,5 м завширшки. Навколо акробатичної доріжки повинна бути зона безпеки завширшки не менше 1 м, повністю вільна від сторонніх предметів.

- примітка: вправа, виконана без виклику, не оцінюється.

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту.

Гімнастика: юнаки, дівчата

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Оцінка	Час виконання	Місце
1.					
2.					

3. Гандбол (юнаки, дівчата)

- програма іспиту. Учасники повинні бути одягнуті в спортивні шорти, футболку, кеди або кросівки (без шипів, зі світлою підошвою). Після виклику в учасника є 20 с., щоб почати виконання вправи.

Виконання вправи. На середині лицевої лінії ігрового майданчика встановлюються ворота (3х2м). По центру воріт на відстані 22 м від лінії воріт встановлюється стартова контрольна стійка, навпроти стартової контрольної стійки на відстані 20 м від лінії воріт встановлюється м'яч. На 9-метровій лінії, на відстані 3 метрів від бокових стійок воріт, у правому та в лівому куті ставляться фішки. Фінішну лінію фіксують на відстані 20 м від лінії воріт по центру.

Зі стартової позиції прискорення до м'яча, переміщення з м'ячем за діагоналлю до фішки 1 правої або лівої (залежно від того, якою рукою учень виконує атакуючий кидок), оббігає фішку, виконує кидок по пустих воротах з кута у стрибку до 6-метрової лінії, повертається бере другий м'яч, переміщення з м'ячем за діагоналлю до фішки 1 правої або лівої (залежно від того, якою рукою учень виконує атакуючий кидок), оббігає фішку, виконує кидок по пустих воротах з кута у стрибку до 6-метрової лінії та прискорюється до фінішної лінії (зараховується час виконання вправи з перетинання фінішної лінії).

- оцінка виконання. Вправа вважається завершеною, якщо учасник виконав усі дії програми та перетнув фінішну лінію. Час визначається з точністю до 0,01 с.

Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу служить піднята вгору права рука. Вправа оцінюється за кількістю затраченого часу на виконання вправи. Час визначається з точністю до 0,01 с.

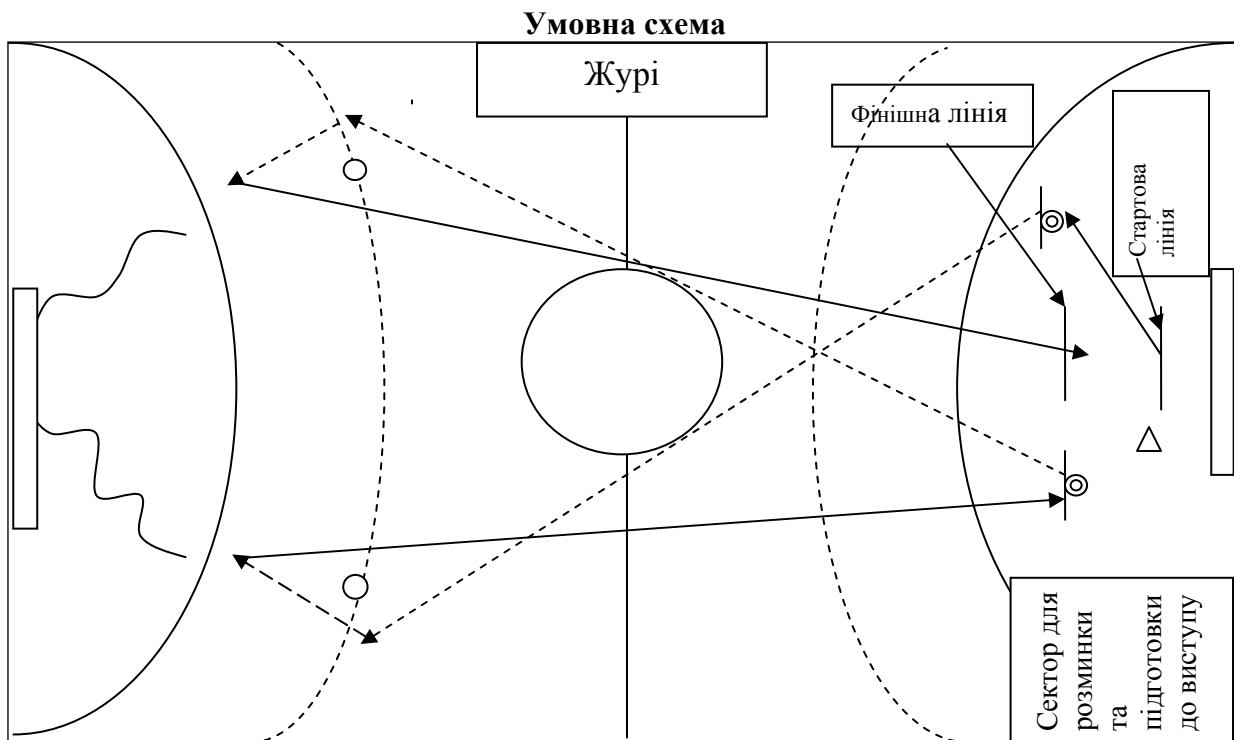
Штрафний час нараховується за такі помилки:

- пробіжка з м'ячем – +3 сек. до загального часу;
- подвійне ведення – +3 сек. до загального часу;
- не оббігання фішки – +5 сек. до загального часу;
- невлучення у ворота – +7 сек. до загального часу;
- кидок з опори – +5 сек. до загального часу;

- заступ за 6-метрову лінію – +5 сек. до загального часу;
- влучення в позначені смугами (50 см) верхні кути воріт – 3 сек. від загального часу;
- порушення вимог до спортивної форми – +10 сек. до загального часу.
- за порушення дисципліни Головний суддя має право покарати учасника штрафом 5 с., а у випадку грубого порушення – відсторонити від виконання практичного завдання, або не зарахувати результат виконання вправи без права заняття міста.

- обладнання та інвентар: м'яч гандбольний (для юнаків і дівчат окремий) – 2 шт., ворота гандбольні (2х3 м), контрольна стійка – 1 шт., смуги (для позначення кутів воріт) – 4 шт., фішки – 2 шт., фінішна лінія, прапорці для суддів – 4 шт.

- примітка: час зупиняється, коли учень пересік фінішну лінію.



	- кидок по воротах
	- переміщення учня без м'яча
	- переміщення учня з м'ячем
	- м'яч на стартовій позиції
	- фішки
	- стартова та фінішна лінія
	- стартова контрольна стійка

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту з гандболу (дівчата, юнаки)

№ з/п	Прізвище ім'я	Область (місто)	Помилки		Порушення вимог до спортивної форми – +10 с.	Загальний час виконання	Загальний час з порушеннями і с.	Місце
			1) пробіжка з м'ячем – +3 сек. до загального часу; 2) подвійне ведення – +3 сек. до загального часу; 3) не оббігання фішки – +5 сек. до загального часу; 4) невлучення у ворота – +7 сек. до загального часу; 5) кидок з опори – +5 сек. до загального часу; 6) заступ за 6-метрову лінію – +5 сек. до загального часу; 7) влучення в позначені смугами (50 см) верхні кути воріт – 3 сек. від загального часу.	ведення				
				кидок				

			1	2	3	4	5	6	7					
1.														
2.														

4. Волейбол (дівчата).

- програма іспиту: Дівчата повинні бути одягнуті в спортивні шорти, футболку та кеди або кросівки (без шипів, зі світлою підошвою). Використання прикрас не дозволяється. Порушення форми карається зниженням оцінки за виконання на 2 бали. Після виклику в учасниці є 20 с., щоб вона могла підготуватися до виконання вправи. Сигналом готовності учасниці до початку виступу служить піднята вгору права рука. Початком виконання вправи є сигнал (свисток судді), після якого повинна бути виконана подача. У випадку, якщо учасниця підкинула м'яча вгору, але удар не здійснила, то подача вважається виконаною.

Учасниці надається право здійснити три нижніх прямих подачі та три верхніх прямих подачі.

З другого боку майданчика суддя вказує три зони, в кожну з яких треба попасти під час подачі. У кожній із вибраних трьох зон суддями вказується місце для преміальних балів, яке позначається малими гімнастичними обручами.

- оцінка виконання:

1. Під час виконання подачі: за попадання в указану зону нараховується 3 бали.
2. За попадання в зону преміальних балів учаснику нараховується додатково 1 бал.
3. За непопадання в указану зону бали не нараховуються.
4. За подачу в сітку або в аут знімається 1 бал.
5. За порушення форми учасник карається зняттям 2 балів
5. У залік результату йде сума трьох спроб нижніх прямих подач та трьох спроб верхніх прямих подач.

- обладнання та інвентар: волейбольний майданчик, сітка волейбольна – 1 шт., м'яч волейбольний – 3 шт., гімнастичні кільця – 3 шт., прапорці для суддів – 3 шт.

- примітка: верхня пряма подача – ВП – учень знаходиться на лицьовій лінії, обличчям до сітки. Удар по м'ячу виконується вище плечового суглоба.

Нижня пряма подача – ВП – учень знаходиться на лицьовій лінії, обличчям до сітки. Удар по м'ячу виконується нижче плеча.

Умовна схема

					Стартова позиція для подачі
					
					
					
	Журі				Сектор для розминки та підготовки до виступу

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту Волейбол (дівчата)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки	Спортивна форма	Технічне зауваження	Усього балів	Місце
			• попадання в указану зону нараховується 3 бали • попадання в зону преміальних балів нараховуються додатково 1 бал • непопадання в указану зону бали не нараховується • за подачу в сітку або в аут знімається 1 бал	-2 бали	- 1 бал		

			Верхня подача			Нижня подача						
			1	6	5	2	3	4				
1												
2												

5. Футбол (юнаки)

- програма іспиту. Учасники повинні бути одягнуті в спортивні шорти, футболку та кеди або кросівки (без шипів, зі світлою підошвою). Після виклику в учасника є 20 с. для підготовки до виконання вправ. Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу служить піднята вгору права рука.

На середині лицьової лінії ігрового майданчика встановлюються ворота (3x2 м). На відстані 10 м від лінії воріт знаходиться зона для удару по воротах (шириною 1 м). За 2 метри праворуч і ліворуч від бокових стійок воріт встановлюються 3 контрольні фішки на відстані 11, 14, 17 м відповідно від лінії воріт з однієї та другої сторони. Фішки № 2 на відмітці 14 м встановлюються навпроти бокових стійок воріт. На відстані 20 м від воріт навпроти фішок № 1, 3 по лінії встановлюються 2 м'ячі і 2 контрольні стійки на відстані 22 м відповідно.

За сигналом учасник стартує від стартової лінії до першої контрольної стійки до того, хто стоїть зліва від м'яча. Виконуючи ведення м'яча, учасник обводить першу фішку зліва, другу справа та рухається в зону удару, для атаки воріт, зліва від третьої фішки. Знаходячись в зоні для удару (10 м від воріт шириною 1 м), учасник виконує удар по воротах лівою ногою.

Виконавши удар, учасник рухається до другої контрольної стійки, оббігає її і біжить до другого м'яча. Виконуючи ведення м'яча, учасник обводить першу фішку справа, другу - зліва та рухається в зону удару (10 м від воріт шириною 1 м), для атаки воріт, справа від третьої фішки. Знаходячись в зоні для удару, учасник виконує удар по воротах правою ногою.

Виконавши удар, учасник фінішує на відстані 20 м від лінії воріт зі сторони 2 контрольної фішки.

- оцінка виконання. Вправа вважається завершеною, якщо учасник обвів усі фішки, виконав удари по пустих воротах із зони для удару та перетнув фінішну лінію. Час визначається з точністю до 0,01 с.

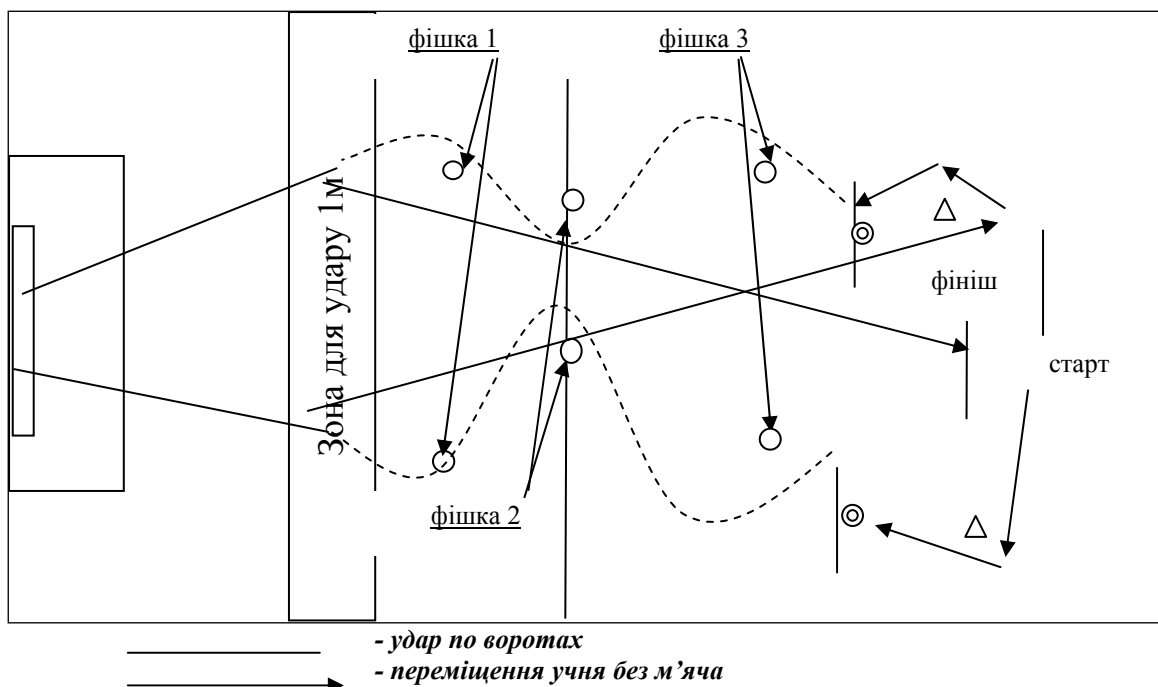
Штрафний час нараховується за такі помилки:

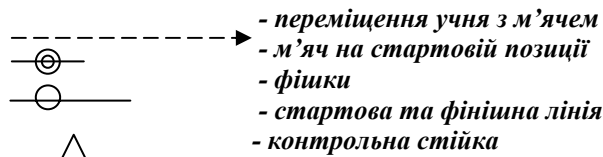
- необбігання фішки з м'ячем - + 10 с. до загального часу;
- виконання удару по м'ячу після зони удару - + 15 с. до загального часу;
- невлучення у ворота із зони удару - + 10 с. до загального часу;
- виконання удару по м'ячу до зони удару - + 5 с. до загального часу;
- збивання фішки - + 3с. до загального часу;
- удар по м'ячу не тією ногою - + 10 с. до загального часу;
- порушення вимог до спортивної форми - +10 сек. до загального часу.
- за порушення дисципліни головний суддя має право покарати учасника штрафом 5 с., а у випадку грубого порушення - відсторонити від виконання практичного завдання або не зарахувати результат виконання вправи без права заняття міста.

- обладнання та інвентар: м'яч футбольний - 4 шт., ворота м/футбольні (3x2 м.), фішка - 6 шт., контрольні стійки - 2 шт., прапорці для суддів - 4 шт., секундомір.

- примітка: час зупиняється, коли учень пересік фінішну лінію.

Умовна схема





Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту

Футбол (юнаки)

№ з/п	Прізвище ім'я	Область (місто)	Помилки						Порушення вимог до спортивної форми – +10 с.	Загальний час виконання	Загальний час з порушеннями с.	Місце
			1). не обігнання фішки з м'ячем - + 10 с. 2). збивання фішки + 3 с. 3). виконання удару по м'ячу до зони удару – + 5 с. 4). виконання удару по м'ячу після зони удару – + 15 с. 5). невлучення у ворота із зони удару – + 10 с. 6). удар по м'ячу не тією ногою – + 10 с.									
			ведення			удар						
			1	2	3	4	5	6				
1												
2												

5. Баскетбол (юнаки, дівчата).

- програма іспиту.

Учасники повинні бути одягнуті в спортивні шорти, футболку та кеди або кросівки (без шипів, зі світлою підошвою). Після виклику в учасника є 20 с., щоб почати виконання вправи. Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу служить піднята вгору права рука.

Учасник знаходиться на лицьовій лінії старту.

Учень починає ведення з-за лицьової лінії в перетинанні з лінією три секундної зони під щитом, обводять стійки (пасивних захисників) правою-лівою-правою руками, виконавши кидок у русі з-під щита (у 2 кроки) правою рукою, після чого прискорюється до штрафної лінії, де в гімнастичному обручі лежать три м'ячі, та виконує три штрафних кидки, потім найкоротшим шляхом прискорюється до фінішної смуги.

- оцінка виконання

1. Фіксується час подолання дистанції та точність кидків.
2. Зупинка часу відбувається в момент перетинання фінішної смуги.
3. У випадку невлучення в кошик додається додатково 30 с. за кожний кидок.
4. Якщо учасник уходить з майданчика, не виконавши спроби кидків м'ячів або порушивши структуру виконання випробування, він автоматично посідає останнє місце за часом виконання вправи. Якщо декілька учасників не виконали спроби кидків м'ячів або порушили структуру виконання випробування вони займають місце в кінці таблиці згідно з особистим часом виконання.

5. За неточне попадання в кошик після виконання «змійки» учаснику до його фактичного часу додатково додається 5 с.

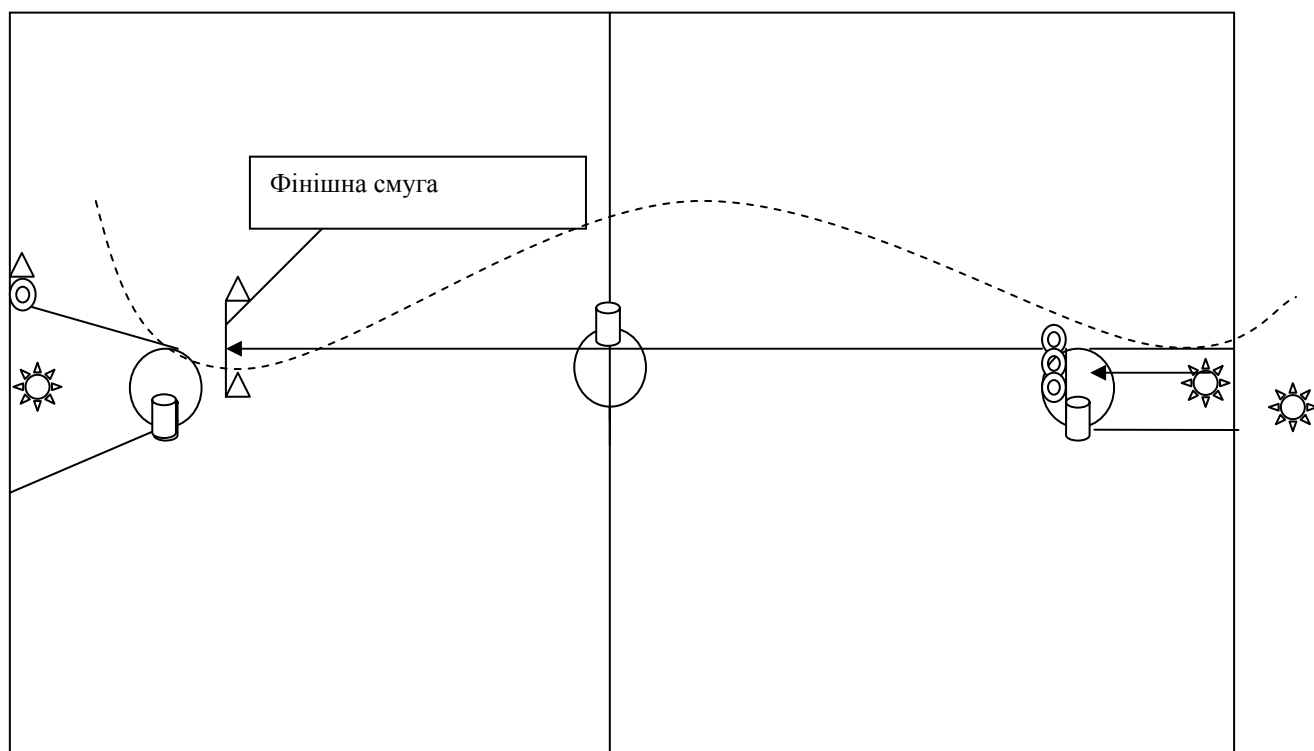
6. За кожне порушення в техніці ведення (пробіжка, пронос м'яча, подвійне ведення, неправильна зміна рук, торкання стійок) учаснику до його фактичного часу додається додатково за кожне порушення 3 с.

7. За порушення дисципліни Головний суддя має право покарати учасника штрафом 5 с., а у випадку грубого порушення – відсторонити від виконання практичного завдання або не зарахувати результат виконання вправи без права заняття місця.

- обладнання та інвентар: 4 баскетбольних м'ячі, 3 стійки для обведення, секундомір, прапорці для суддів – 4 шт., контрольні стійки – 3 шт.

- примітка: зупинка часу відбувається в момент торкання м'яча майданчика.

Умовна схема



- м'яч на стартовій лінії
- баскетбольний кошик
- стійка для обведення
- контрольна стійка
- переміщення учня з м'ячем
- переміщення учня без м'яча

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту Баскетбол (юнаки, дівчата).

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки			Порушення вимог до спортивної форми – +10 с.	Загальний час виконання	Загальний час з порушеннями і с.	Місце
			1).порушення в техніці ведення (пробіжка, пронос м'яча, подвійне ведення, неправильна зміна рук, торкання стійок) за кожне + 3 с.						
			2). неточне попадання в кошик після виконання «змійки» – + 5 с.						
			3). невлучення в корзину за кожний кидок – + 30 с.						
			Ведення		кидок				
1	2	3							
1									
2									

7. Туризм (юнаки, дівчата).

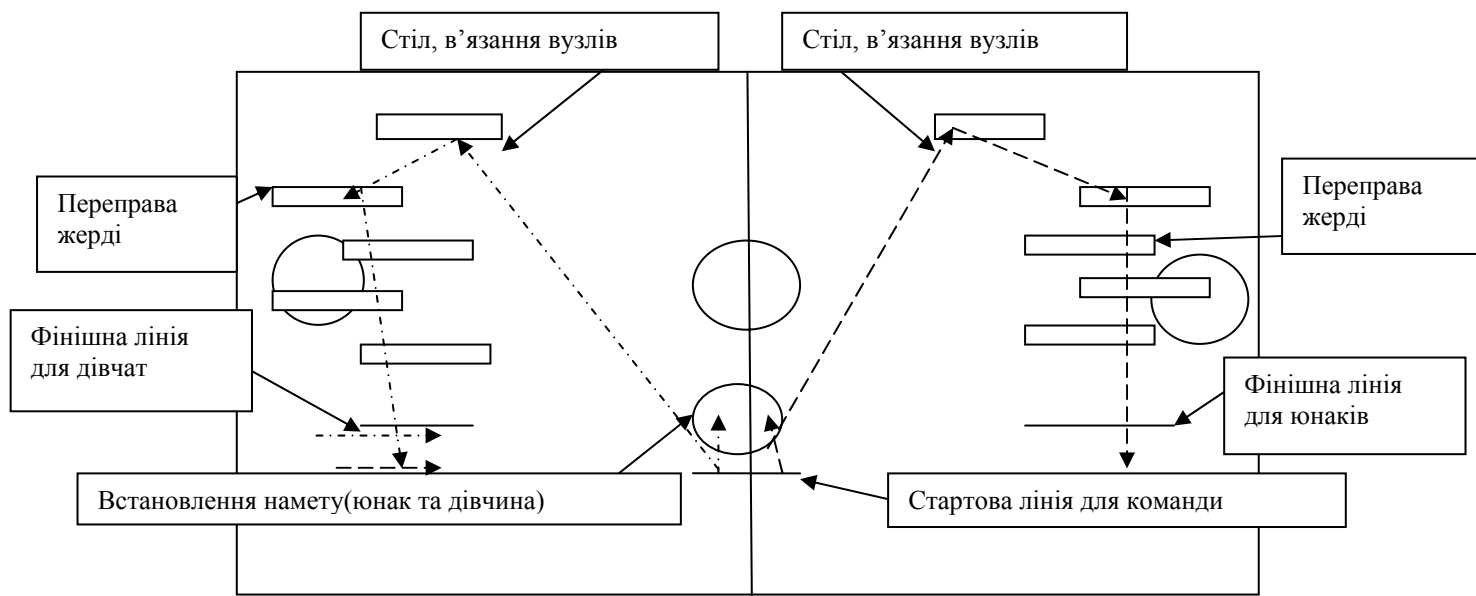
- програма іспиту. Учасники повинні бути одягнуті в спортивні шорти, футболку та кеди або кросівки (без шипів, зі світлою підошвою). Після виклику в учасників є 20 секунд, щоб почати виконання вправи. Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу служить піднята вгору права рука. Стартує команда (юнак та дівчина).

Зі стартової позиції (середини бокової лінії спортивного залу 12x24 м) переміщення по станціях встановлення намету - командою, останні етапи - індивідуально (зараховується загальний час виконання всіх вправ кожного учасника команди окремо):

1. Встановлення намету.

2. В'язання вузлів.
3. Жердини.

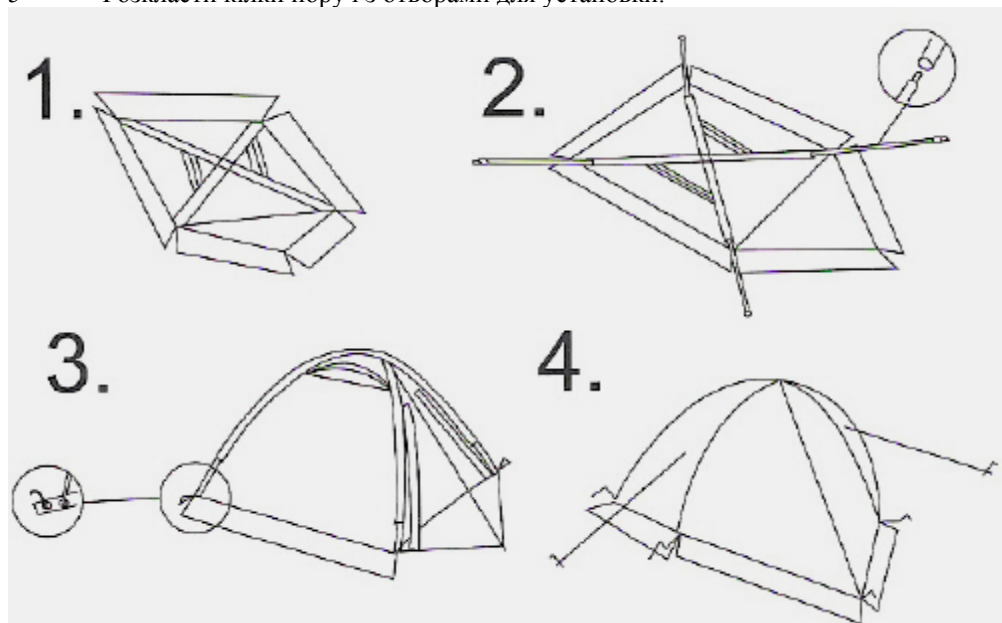
Умовна схема етапу:



- не розкладені кілки + 20 с.;
- незв'язані дуги + 10 с.

Установка намету:

1. Розстелити намет.
2. Зібрати довгі дуги каркаса і протягнути їх в кишені тенту.
3. По черзі вставити кінці дуг в отвори петель по кутах дна.
4. Зверху намету зв'язати дуги.
5. Розкласти кілки поруч з отворами для установки.



2. В'язання вузлів.

- обладнання та інвентар етапу: 11 репшнурів, картки з назвою вузлів.

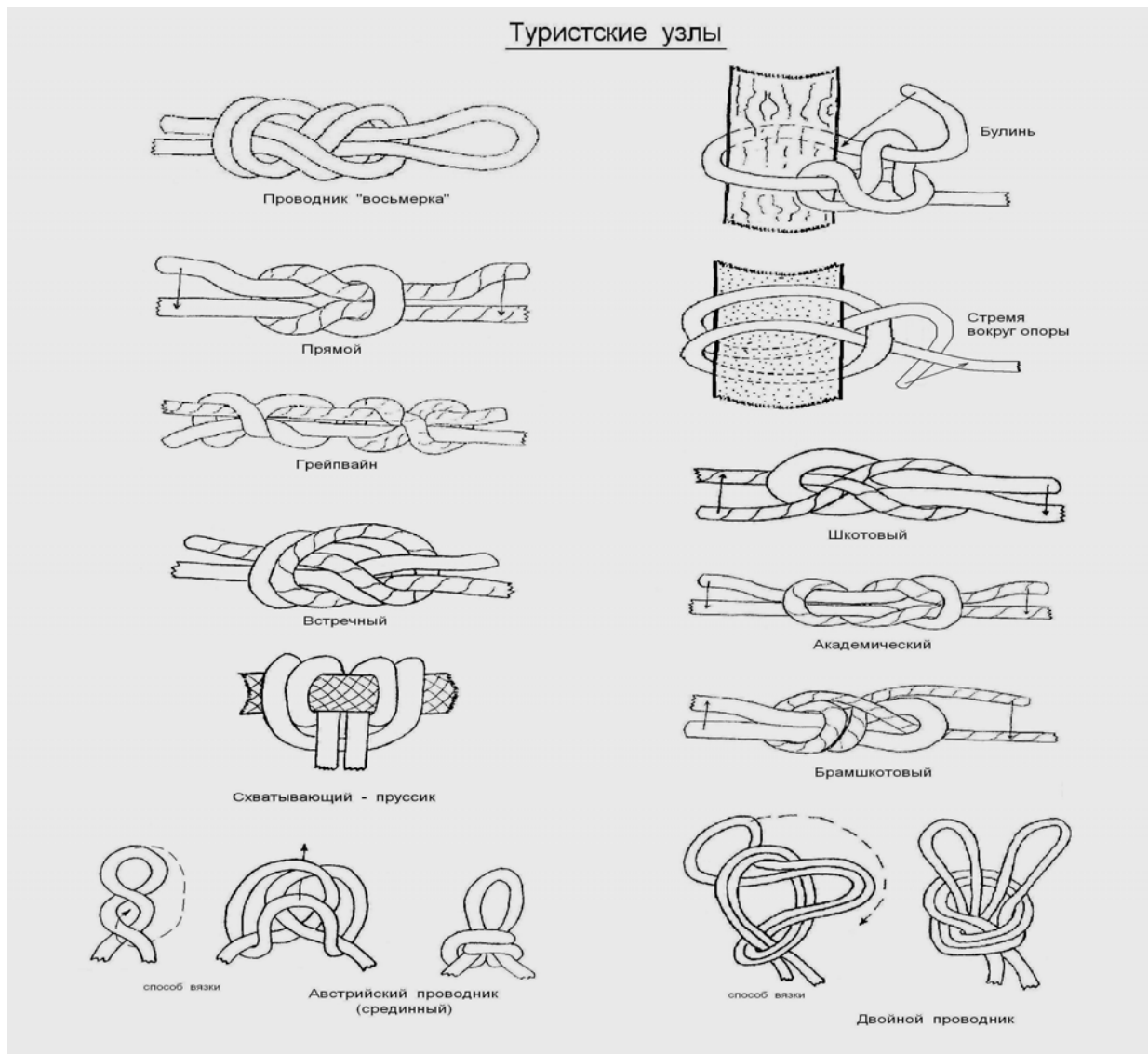
- програма іспиту. Вибравши картки, учасник повинен зав'язати 2 вузли із 6, які написані на карточках. Вузли: прості – академічний, провідник «вісімка»(без урахування перекручування мотузки), схоплюючий (прусік), складні – брамшкотовий, зустрічний, подвійний провідник. У зв'язку із заощадженням часу всі вузли в'язуться без контрольного вузла.

- оцінка виконання.

Штрафний час нараховується за такі помилки:

- помилка у в'язанні вузла (перекручування мотузки) + 10 с.;
- невірний вибір діаметрів мотузки + 10 с.;
- невірно зав'язаний вузол +30 с.

Схема

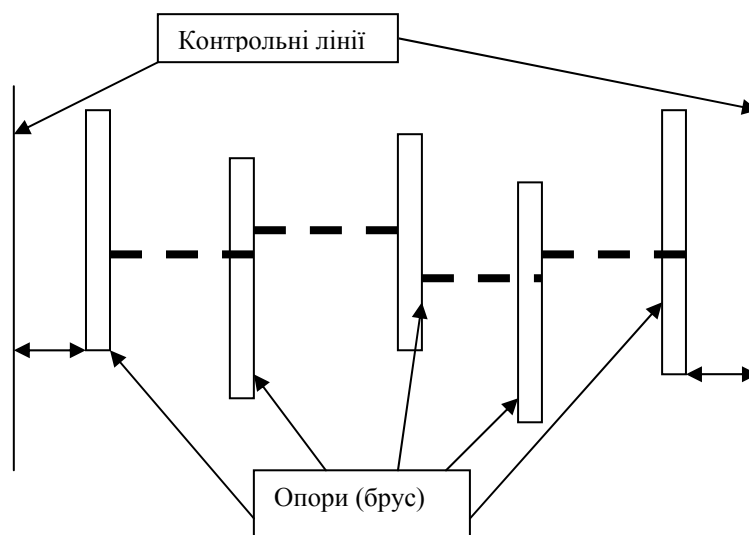


3. Жерді. Обладнання етапу: опори (4-5 шт. брус 100х100 мм довжина 80-100 см на відстані 1,5 м. один від одного), перший і останній брус знаходиться на відстані 50см. від контрольної лінії, жердина (2,5 м), контрольні лінії з обох боків. Учасник проходить «умовне болото» з використанням жердини. Жердину можна залишати на останніх кочках.

Штрафний час нараховується за такі помилки:

- заступ контрольної лінії + 10 с.;
- одне торкання ґрунту ногою (рукою) + 10 с.;
- падіння + 20 с.;
- перестрибування з опори на опору + 20 с.;
- втрата жердини + 20 с.

Умовна схема



— — — — —Переміщення по жердині.

Вправа вважається завершеною, якщо учасник пройшов усі станції та перетнув фінішну лінію. Час визначається з точністю до 0,01 с.

За порушення дисципліни Головний суддя має право покарати учасника штрафом 5 с., а у випадку грубого порушення – відсторонити від виконання практичного завдання або не зарахувати результат виконання вправи без права заняття міста.

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту Туризм. «В'язання вузлів» (юнаки, дівчата)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки			Час порушення
			1). помилка у в'язанні вузла (перекручування мотузки) + 10 с.; 2) невірний вибір діаметрів мотузки + 10 с.; 3) невірно зав'язаний вузол +30 с.			
			1	2	3	
1						
2						

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту Туризм. «Встановлення намету» (юнаки, дівчата)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки			Час порушення
			1). намет встановлено не повністю + 20 с.; 2). незв'язані дуги + 10 с. 3). не розкладені кілки + 10 с.			
			1	2	3	
1						
2						

Протокол Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту Туризм «Жерді» (юнаки, дівчата)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки					Час порушення
			1).заступ контрольної лінії + 10 с.; 2).одне торкання ґрунту ногою (рукою) + 10 с.; 3).падіння + 20 с.; 4).перестрибування з опори на опору + 20 с.; 5).втрата жердини + 20 с.					
			1	2	3	4	5	
1								
2								

**Загальний протокол
Всеукраїнської учнівської олімпіади з фізичної культури і спорту
Туризм (юнаки, дівчата)**

№ з/п	Прізвище, ім'я	Область (місто)	Помилки			Порушення вимог до спортивної форми – +10 с.	Загальний час виконання вправи	Загальний час порушень с.	Загальний час с.	Місце
			1). вузли; 2). палатка; 3). переправа жерді;							
			1	2	3					
1										
2										

Теоретичні завдання

Інструкція з виконання теоретичних завдань

Пропонуються завдання, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників основної школи з предмета «Фізична культура». Завдання розроблені з урахуванням трьох аспектів: культурно-історичного, медико-біологічного і психолого-педагогічної основи фізичної культури і спорту.

Завдання представлені у формі тестових питань, незавершених тверджень і пропущених слів. Необхідно уважно прочитати питання і запропоновані варіанти відповідей. Завдання полягає у виборі одного з чотирьох варіантів відповіді, яка, на думку того, хто відповідає, є правильною. Цю відповідь і слід позначити символом (обвести кружком, позначити хрестиком або іншим символом).

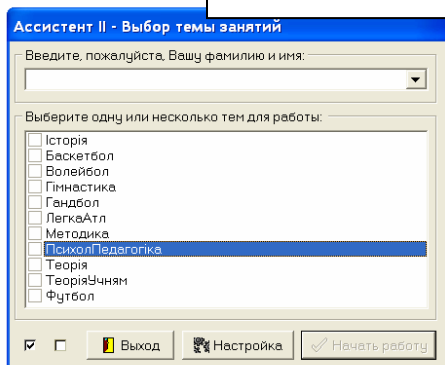
Пам'ятка учаснику олімпіади з фізичного виховання для проходження тестування за комп'ютером

1. Для початку тестування слід запустити програму **Assist2**, клацнути двічі лівою кнопкою миші на ярлик на робочому столі
2. Кожен учень обов'язково повинен зареєструватися (ввести прізвище, ім'я та по батькові у відповідне поле)

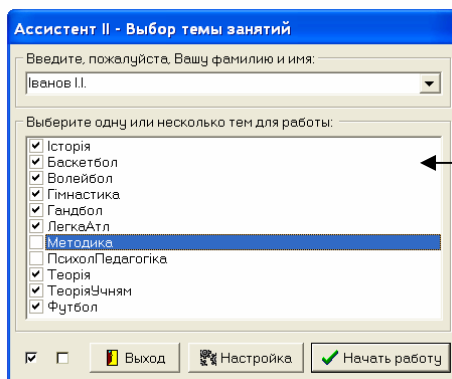


Assist2.exe

Місце для введення: **прізвища та ініціалів учасника тестування**



3. До початку тестування слід обрати всі теми, крім **«Методика»**, **«Психологія Педагогіка»**, клацнувши на кожну з них.



Слід обрати всі категорії окрім **«Методика»**, **«Психологія Педагогіка»**

4. Слід розпочати тестування натиснувши кнопку **«Почати роботу»**



Ассистент II - Выбор темы занятий

Введите, пожалуйста, Вашу фамилию и имя:

Выберите одну или несколько тем для работы:

- ☒ История
- ☒ Баскетбол
- ☒ Волейбол
- ☒ Гимнастика
- ☒ Гандбол
- ☒ ЛегкаАтл
- ☒ Методика
- ☐ ПсихолПедагогика
- ☒ Теория
- ☒ ТеорияУчням
- ☒ Футбол

☒ ☐ ☐ Выход ☐ Настройка ☒ Начать работу

Для прохождения тестування натисніть кнопку «Начать работу»

Загальна кількість питань для учасників олімпіади 30

Загальний термін тестування 30 хвилин

Примітка. В деяких питаннях правильних відповідей може бути декілька

5. Після натискання кнопки «Начать работу» користувач отримує вікно наступного вигляду.

Следующий вопрос →

[54] Задаваниями предмета "Оснoви здоров'я і фізична культура" є:

- ☒ розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей.
- ☒ формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.
- ☒ набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, пієни та здорового способу життя.
- ☒ виховання інтересу й звички до занять фізичними вправами.
- ☒ виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості.
- ☒ формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності.
- ☒ формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості й рухові здібності.
- ☒ підготовка учнів до змагань.
- ☒ підготовка спортсменів-розрядників..

Следующий вопрос →

[54] Задаваниями предмета "Оснoви здоров'я і фізична культура" є:

Питання тесту

Варіанти
відповіді

Для обрання, на в правильної відповіді слід натиснути на неї лівою кнопкою миші. Навпроти відповіді з'явиться символ зеленого кольору.



6. Після відповіді на питання слід перейти до нового натиснувши кнопку

Кнопка для переходу до нового питання

«Следующий вопрос» (*Увага! Для переходу до нового питання може знадобитися кілька секунд*)

ПРИМІТКА. В деяких випадках правильна відповідь може складатися з кількох пунктів.

Загальна кількість питань 30
Загальний термін виконання 30 хвилин

Обов'язки суддів

Судді зобов'язані виконувати положення проведення олімпіади та безпристрасно оцінювати діяльність учасників змагань. Суддя не відповідає за підготовку до виступу учасника олімпіади. Суддя не повинен вказувати на не відповідність спортивної форми якщо це має оцінку. Суддя зобов'язаний не допускати учасника до виконання вправи якщо він вважає, що учасник не готовий до виступу і це може привести до травмування учасника або оточуючих.

Список джерел

Рекомендована література для оцінки психологічної готовності учня:

1. Основы психологии: Практикум /Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. - Изд. 2-е, доп. и переработ. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001. – 704 с.
 2. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие /Под ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб: Речь, 2002. – 694 с.
 3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
 4. Семиченко В.А. Психичні стани. – К.: «Магістр – S», 1998. – 208 с.
- Література
1. Арефьев В.Г., Качеров О.Б., Короп М.Ю. Фізична культура, (підручник) 6 кл. – К.: Просвіта, 2006. – 208 с.
 2. Арефьев В.Г. та ін. Фізична культура, (підручник) 9 кл. – К.: Просвіта, 2009. – 208 с.
 3. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288с.
 4. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: методичний посібник 5-9 класи. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
 5. Дятленко С.М., Чешейко С.М. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури–К-П.: Аксіома, 2009.–108с.
 6. Єрмолова В.М., Зубалій М.Д., Іванова Л.І., Лакіза О.М., Операйло С.І., Смолюс Г.Г., Столітенко В.В., Столітенко Є.В., Тимошенко О.В. Навчальна програма для 12-річної школи «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи.-Перун, 2005.–272 с.
 7. Єрмолова В.М., Інтеграція олімпійської освіти в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи /В.М. Єрмолова. –К., 2007.–42 с.
 8. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта у школі /В.М. Єрмолова. –К., 2009.–85 с.
 9. Єрмолова В.М. та ін. Програма з фізичної культури для 10 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль: Сайт МОН, 2010. –115 с.
 10. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Операйло С.І. Фізична культура, (підручник) 6 кл., Видавничий дім „Слово”, 2006.
 11. Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура, (підручник) 9 кл. – К.: Видавничий дім „Слово”, 2009. – 184 с.
 12. Зубалій М.Д. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи.–К.: Початкова школа, 2001. –112 с.
 13. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведения олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. – Волгоград: Учитель, 2009. –139 с.
 14. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам –М.: Глобус, 2008.–320с.
 15. Круцевич Т.Ю., Чешейко С.М., Турчик І.Х., Дятленко С.М. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури.–К-П.: Аксіома, 2010. –128с.
 16. Марченко И.Н., Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы.– Волгоград: Учитель, 2010. –108с.
 17. Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Шалаев О.С., Карбанов Д.В. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: Учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
 18. Тимошенко О.В., Дятленко С.М., Деревянко В.В., Єрмолова В.М., Копилова Л.В., Лакіза О.М. – Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури.–К.: Центр навчально-методичної літератури, 2012. –248с.