

## Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников

### по физической культуре 2019-2020 учебный год

#### Практическая часть: Общая физическая подготовка (ОФП)

Испытания (тесты) для определения уровня общей физической подготовки основаны на программном материале основной образовательной программы основного и среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование (прикладно - ориентированная подготовка).

Испытания по общей физической подготовке проводятся в виде выполнения нормативов (тестов) определяющих уровень развития основных физических качеств:

- 1) Прыжок в длину с места толчком двух ног (скоростно-силовые способности);
- 2) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки) (силовые способности);
- 3) Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь (гибкость);
- 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 60 секунд (скоростно-силовая выносливость);
- 5) Бег на 1000 м (выносливость).

Результаты, показанные участниками, переводятся в баллы по каждому виду испытаний.

#### Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

##### 1. Прыжок в длину с места толчком двух ног

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

##### 2.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

## **2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)**

*Описание теста.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Результат.* Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

## **3. Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## **4. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 60 секунд**

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. По команде «Марш!» испытуемый выполняет сгибание корпуса, касается локтями бёдер (коленей) и возвращается в (ИП) положение лёжа на спине. В течение 60 секунд испытуемый выполняет максимальное количество повторений.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

## **5. Бег 1000 м**

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке легкоатлетического манежа по официальным правилам лёгкой атлетики. Старт групповой (по 10 человек в забеге), финиш строго по 3 или 4 дорожке. Каждый участник самостоятельно прикрепляет номер, выданный на регистрации. Забеги формируются из мальчиков и девочек отдельно и проводятся поочередно (1 забег – мальчики, 2 забег – девочки и т.д.) Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до десятой секунды.