

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

1. Место и сроки проведения заключительного этапа университетской олимпиады

Заключительный этап университетской олимпиады проводится **22 февраля 2026 года в г. Витебске**, в ВГУ имени П.М. Машерова на базе факультета физической культуры и спорта (г. Витебск, ул. Чапаева, 30)

Приезд и регистрация участников университетской олимпиады осуществляется **22 февраля 2026 г. в период с 09:00 до 10:00 часов** на факультете физической культуры и спорта (г. Витебск, ул. Чапаева, 30). Участник, не явившийся в установленное время на регистрацию, не допускается к участию в заключительном этапе олимпиады.

2. Состав участников заключительного этапа университетской олимпиады

К участию в заключительном этапе университетской олимпиады допускаются учащиеся:

- набравшие не менее 35 баллов на предварительном (дистанционном) этапе олимпиады;
- имеющих основную медицинскую группу здоровья для занятий физической культурой, а также справку о состоянии здоровья формы 1 здр/у-10;
- являющиеся обучающимися 11 классов учреждений общего среднего образования;

3. Регистрация участников заключительного этапа университетской олимпиады

В заключительном этапе принимают участие учащиеся XI классов учреждений общего среднего образования, прошедшие регистрацию в установленном порядке, предъявившие в день регистрации следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- справку о том, что гражданин является обучающимся XI класса учреждения общего среднего образования в год проведения олимпиады;
- медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, утвержденной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92).

4. Количество туров, форма и продолжительность их проведения

Заключительный этап университетской олимпиады проводится в два тура:

1 тур – игровые виды спорта (спортивные игры);

2 тур – тестирование уровня физической подготовленности.

В первом туре участник выполняет в спортивном зале задание, включающее технические элементы игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол. Участнику даётся 2 попытки для выполнения задания. Отдых между попытками до 1 минуты.

Во 2 туре для каждого участника предусмотрено выполнение в спортивном зале тестовых упражнений из учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Второй тур предусматривает выполнение следующих тестовых упражнений:

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши);
- Поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки);
- Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки);
- Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (юноши, девушки).

Время выполнения олимпиадных заданий каждого из практических туров отсчитывается по звуковому сигналу.

Челночный бег 4×9 м (юноши, девушки)

Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд.

По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска $50 \times 50 \times 100$ мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» участник бежит к линии, где расположены бруски, 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.

Время выполнения челночного бега каждого участника фиксируется с точностью до 0,1 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).

Подтягивание в висе 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 мин (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.

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)

Очередность выполнения участниками упражнений в практических турах определяется жеребьевкой. Жеребьевка проводится во время регистрации участников на олимпиаду и соответствии необходимых документов.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (юноши, девушки).

Участник садится на пол со стороны знака «—» (минус), пятки на ширине таза упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Участнику предоставляется одна попытка.

5. Определение победителей

Итоги всех туров университетской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» определяются по рейтингу мест среди всех участников. Рейтинг выстраивается по возрастанию от меньшего к большему значению (по сумме набранных баллов). Участнику, показавшему лучший результат, присваивается один балл. Количество рейтинг-мест зависит от количества участников заключительного этапа университетской олимпиады.

При равенстве суммы баллов преимущество имеет участник, имеющий больше 1, 2, 3 и т. д. баллов в двух турах университетской олимпиады. При равенстве вышеуказанных результатов преимущество определяется по результатам первого тура (спортивные игры).