

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности ГАОУ ВО ЛО

«ЛГУ им. А.С. Пушкина»

С.В. Прокопенков

2024 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для участников второго этапа региональной педагогической олимпиады
школьников «Педагогический олимп»

профиль «Физическая культура»

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ ОЛИМПИАДЫ

II. ТРЕБОВАНИЯ К ДОПУСКУ УЧАСТНИКОВ

III. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (юноши, девушки).
2. Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(юноши).
3. Удержание ног в висе на перекладине – «Уголок» (юноши).
4. Челночный бег «Елочка» (юноши и девушки).
5. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
6. Бег на дистанцию 1000 м (юноши, девушки).
7. Сед из положения лежа, ноги согнуты, руки за голову (девушки).
8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

I. СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ ОЛИМПИАДЫ

Региональная педагогическая олимпиада школьников «Педагогический олимп» включает в себя два этапа:

первый этап – отборочный, проводится в заочной форме и представляет собой написание эссе;

второй этап – заключительный, проводится в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих в режиме реального времени идентификацию личности участников заключительного этапа Олимпиады и контроль соблюдения ими условий и требований по проведению Олимпиады.

Второй очный этап Региональной педагогической олимпиады школьников «Педагогический олимп» по направлению «Физическая культура» представляет собой выполнение физкультурно-спортивных мероприятий.

II. ТРЕБОВАНИЯ К ДОПУСКУ УЧАСТНИКОВ

Для участия в Олимпиаде требуется справка от врача – педиатра (терапевта), подтверждающее принадлежность участника в 1 или 2 группе здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к 3 или 4 группам здоровья могут участвовать в Олимпиаде только при наличии заключения спортивного врача о допуске к спортивным/ физкультурным мероприятиям.

Основание: Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238)

Требования к участникам:

- соблюдать технику безопасности и правила внутреннего распорядка;
- соблюдать гигиенические требования;

- неукоснительно соблюдать данное Положение, следовать указаниям организаторов Олимпиады и членов жюри;
- проявлять уважительное отношение к своим соперникам.

Председатель жюри имеет право прекратить участие в олимпиаде того или иного участника за грубое нарушение настоящих требований.

III. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В ходе олимпиады, учащиеся выполняют следующие тестовые задания:

Юноши

1. Наклон вперед.
2. Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Удержание ног в висе на перекладине.
4. Челночный бег «Елочка».
5. Прыжок в длину с места.
6. Бег 1000 м *

Девушки

1. Наклон вперед.
2. Сед из положения лежа, ноги согнуты, руки за голову.
3. Подтягивание из виса лежа.
4. Челночный бег «Елочка».
5. Прыжок в длину с места.
6. Бег 1000 м *

*в случае неблагоприятных погодных условий испытание может быть отменено.

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (юноши, девушки)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» - верхний

край скамьи. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

Упражнение на гибкость должно выполняться на максимальной для абитуриента амплитуде, без рывков, движений с обязательной фиксацией конечного положения (2 с.).

Для определения качества гибкости участнику предлагается выполнить наклон вперед из основной стойки стоя на гимнастической скамейке с опусканием рук вдоль измерительной планки (рис.1)

Упражнение выполняется с прямыми ногами. Расстояние от нулевой отметки до возможно предельного уровня наклона позволяет набрать соответствующее количество баллов.

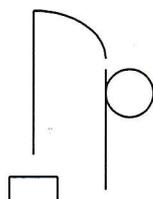


Рис. 1 Гибкость (складка)

Ошибки, в результате которых испытание может быть не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

2. Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(юноши)

Техника выполнения испытания

Упор на брусьях (руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (плечевой сустав должен быть ниже уровня локтевого сустава); разгибая руки, принять упор на брусьях.

Положение упора на прямых руках фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается незначительно сгибать ноги и тело, отдыхать в положении упора на брусьях.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора на согнутых руках не допускаются.

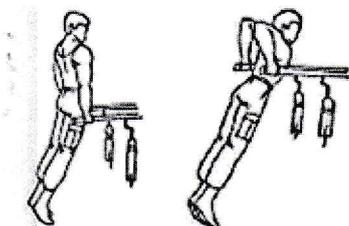


Рис.2 Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(юноши)

3. Удержание ног в вися на перекладине – «Уголок» (юноши)

Техника выполнения

Исходное положение – вис на прямых руках на турнике. Хват – на ширине плеч.

Живот втянут. Спина прямая.

Прямые ноги поднимаются до угла 90 градусов или чуть ниже.

Поднятые ноги держат неподвижно.

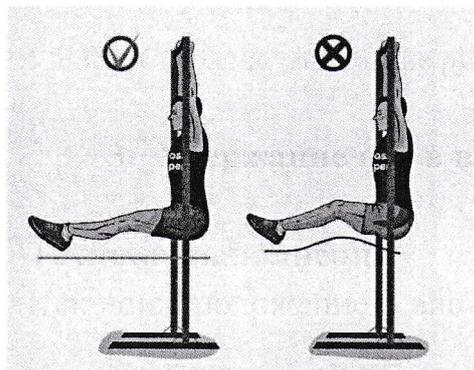


Рис.3 Удержание ног в вися на перекладине – «Уголок»

Типичные ошибки

- Раскачивание тела.
- Резкие движения. Ноги должны опускаться вниз плавно, без рывков и резких движений.
- Колени согнуты.

4. Челночный бег «Елочка» (юноши и девушки)

Бег с изменением направления – челночный бег «Елочка» - 92 м., сек. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Участник располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

Челночный может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

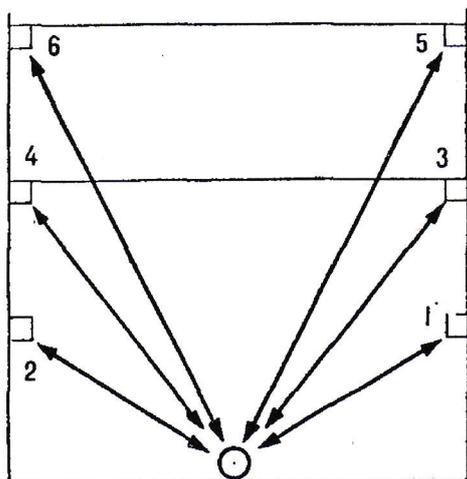


Рис.3 Челночный бег «Елочка»

5. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног. Предоставляют три попытки. Лучшая, засчитывается для итогового результата. Техника выполнения прыжка представлена на рис. 4.

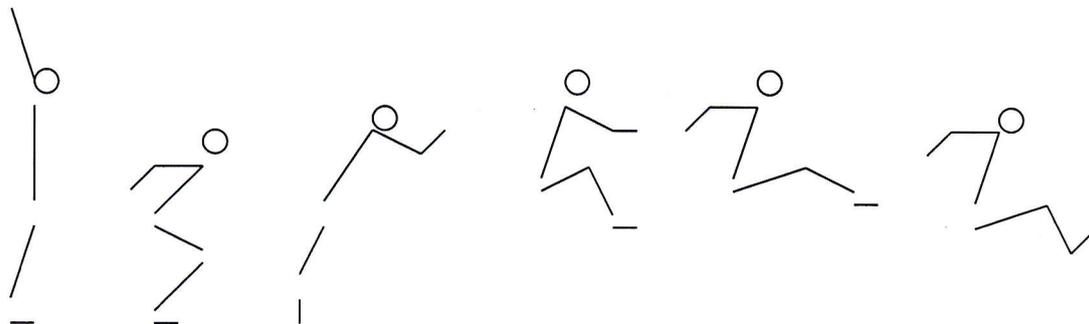


Рис.4 Прыжок к длине с места

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Отталкивание должно производиться одновременно обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может поочередно приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком-либо направлении. Прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруса и затем коснуться его вновь (подскок) или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделяется от бруска, или одна (обе) ступня скользнет по бруску, или отталкивание ступней будет выполнено равномерно. Прыжок не засчитывается, если после приземления прыгун пошел по направлению к бруску. Результаты прыжка измеряются от ближайшей к бруску (линии измерения) точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

6. Бег на дистанцию 1000 м (юноши, девушки)

Старт в беге на средние и длинные дистанции осуществляется по командам “На старт!” и “Марш!” по общей дорожке. На старте абитуриенты должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. По команде “Старт!” участники забега занимают у линии старта стартовое положение (размещается использовать высокий старт с опорой и без опоры на руку, рис. 5). По стартовому сигналу (выстрел или команда “Марш!”) начинается бег по дистанции.

Во время бега каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам забега. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись (в соревнованиях в кроссе обход участника разрешается с любой стороны). Соперник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо иным способом задерживать его продвижение. Посторонним лицам не разрешается лидировать или оказывать помощь участнику во время бега по дистанции.



Рис. 5 Вариант высокого старта (а – без опоры на руку, б – с опорой на руку)

7. Сед из положения лежа, ноги согнуты, руки за голову (девушки).

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (без учета времени).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

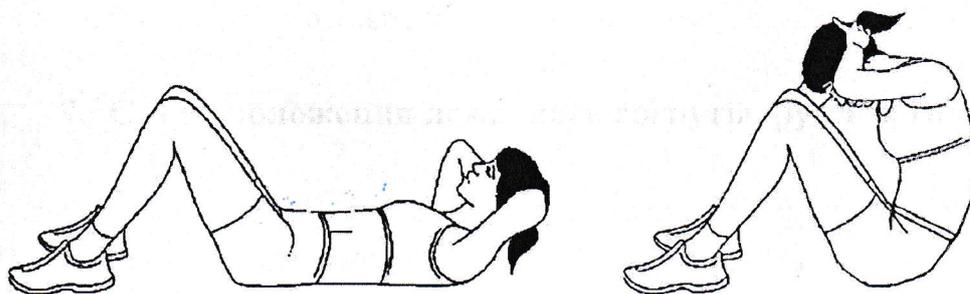


Рис. 6 Сед из положения лежа, ноги согнуты, руки за голову.

Типичные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

8. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания (рис.6).

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

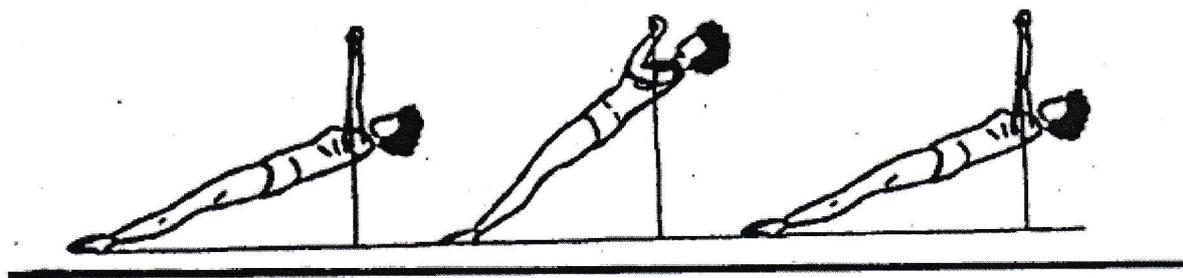


Рис.6 Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки)

Типичные ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, полученной за 5 тестов. Участник может продолжить выполнение заданий, в случае, если он не выполнил один из тестов, но получает в этом случае 0 баллов за его выполнение.

Подсчет баллов осуществляется согласно таблицам 1-8.

Таблица 1.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – «складка» (см)
(юноши, девушки)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Кол-во (см)	Менее 5	5	10	15	20	22	24	25	26 и более

Таблица 2.

Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях (юноши, кол-во раз)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Кол-во (раз)	Менее 6	6	8	12	16	20	24	28	30 и более

Таблица 3.

Удержание ног в висе на перекладине – «Уголок» (юноши, сек)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Кол-во (раз)	Менее 6	6	9	12	15	18	21	23	25 и более

Таблица 4.

Челночный бег – «Елочка» (юноши, сек)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Юноши Кол-во (раз)	более 31,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0 и менее
Девушки кол-во (раз)	более 32,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0 и менее

Таблица 5.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки, м)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Юноши Кол-во (м)	2,29 и менее	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65 и более
Девушки кол-во (м)	1,94 и менее	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30 и более

Таблица 6.

Бег на дистанцию 1000 м (юноши, девушки, мин)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Юноши Кол-во (мин)	3,44 и более	3,45	3,40	3,33	3,18	3,12	3,05	2,55	2,50 и менее
Девушки кол-во (мин)	4,44 и более	4,45	4,40	4,30	4,15	4,05	3,55	3,45	3,40 и менее

Таблица 7.

Сед из положения лежа, ноги согнуты, руки за голову
(девушки, кол-во раз)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Девушки кол-во (раз)	Менее 30	30	35	40	45	50	55	60	65 и более

Таблица 8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
(девушки, кол-во раз)

Баллы	0	30	40	50	60	70	80	90	100
Девушки кол-во (раз)	Менее 8	8	11	13	14	15	16	17	18 и более