

«Активні українці». МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ОБЛАСНОЇ УЧНІВСЬКОЇ ОЛІМПІАДИ З ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В 2023-2024 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

Затверджено на засіданні
науково-методичної ради КЗ
«ЗОІППО» ЗОР.
Протокол № 8 від 24.11.2022

Голова НМР

Олена ВАРЕЦЬКА

Ухвалено на засіданні кафедри
реабілітаційної педагогіки та
здорового способу життя КЗ
«ЗОІППО» ЗОР.

Протокол № 11 від 15.11.2022

Завідувач кафедри, кандидат
педагогічних наук

Олена АКСЬОНОВА

Загальні положення

Методичні рекомендації щодо проведення обласної учнівської олімпіади з предмета «Фізична культура» розроблені з урахуванням вимог воєнного часу та дистанційної форми навчання учнів і учениць. Учнівська олімпіада з предмета «Фізична культура» (далі - Олімпіада) проводиться відповідно до Програми розвитку освіти Запорізької області на 2023-2025 роки, затвердженою розпорядженням голови обласної державної адміністрації від 22.02.2023 року № 101, в рамках ініціативи Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України «Пліч-о-пліч» за підтримки Президента України, з метою мотивації учнівської молоді до здорового та активного способу життя, впровадження інноваційних підходів до залучення учнів та учениць до рухової активності та спорту. Гасло олімпіади - «Активні українці».

В Олімпіаді беруть участь юнаки та дівчата 7-11 класів, які за станом здоров'я віднесені до основної або підготовчої медичної групи.

Олімпіада проводиться у три етапи: шкільний, територіальний (відбірковий), обласний (фінальний).

Шкільний, територіальний (відбірковий) етапи Олімпіади проводяться впродовж грудня 2023 року у форматі, який відповідає безпековій ситуації в районі з урахуванням умов воєнного стану. **Переможці територіального (відбіркового) етапу (1 юнак + 1 дівчина від територіальної одиниці) делегуються на участь в обласному (фінальному) етапі олімпіади.**

Команди закладів загальної середньої освіти з інтернатами (пансіонами) делегуються на участь в обласному (фінальному) етапі без участі у територіальному (відбіркового) етапі у складі 1 юнак + 1 дівчина.

Обласний (фінальний) етап олімпіади проводиться впродовж одного тижня лютого 2024 року. У цей період відбувається відправлення документів і матеріалів на участь в обласному (фінальному) етапі олімпіади голові фахового журі (Аксьонова О.П.) на електронну адресу aksynova1@gmail.com або Viber чи Telegram (0679014908) в одному листі, не архивовано, окремими файлами:

«Активні українці». Обласна учнівська олімпіада, 2023-2024 н. р. Запорізька область, Україна

- скан-копію довідки з медичної установи про пробу Руф'є (назва файлу «Прізвище_довідка»);
- скан-копію дозволу від батьків (опікунів) на обробку персональних даних дитини (назва файлу «Прізвище_дозвіл»);
- фото (назва файлу «Прізвище_фото»);
- файл відеозапису виконання завдань практичного блоку (назва файлу «Прізвище_виступ»).

Організаційні заходи щодо проведення обласного (фінального) етапу олімпіади:

- створюється фахове журі; уточнюється склад бригад за видами програми олімпіади;
- проводиться онлайн-нарада з представниками команд і учасниками фахового журі щодо нюансів оцінювання результатів виконання учнями / ученицями завдань;
- уточнюється термін подання документів і матеріалів на участь в олімпіаді;
- уточнюється дата та час проведення онлайн-тестування з теоретичного блоку завдань;
- надається доступ кожній бригаді фахового журі до онлайн-протоколу.

Учасниками / учасницями олімпіади:

- виконуються завдання у безпечному для них місці, у зручній спортивній формі та взутті;
- готується зона для виконання завдань практичного блоку та відповідний до умов інвентар;
- виконується самостійно відповідна розминка (загальнорозвивальні та підвідні вправи) до початку зйомки та виконання завдань практичного блоку;
- голосно повідомляється журі власне прізвище, ім'я, назва закладу освіти, клас під час запису, безпосередньо перед початком виконання першого завдання практичного блоку;
- самостійно здійснюється перехід до виконання кожного завдання практичного блоку, однак не довше, ніж впродовж 15 секунд;
- самостійно здійснюється початок та завершення кожного завдання практичного блоку, без зовнішніх команд і сигналів;
- виконуються усі завдання практичного блоку в межах зони виступу, таким чином, щоб перебувати в ракурсі камери ноутбука/мобільного телефону або фотоапарату.

До зйомки виконання завдань практичного блоку олімпіади можуть залучатися помічники, асистенти учасника / учасниці, а також батьки, опікуни, друзі, педагоги. Відео, яке знімається та надсилається, має бути без зупинок, монтажу та іншого аранжування.

Програма олімпіади

Онлайн-тестування «Спорт і здоров'я»: завдання теоретичного блоку програми олімпіади

Заздалегідь готується гаджет, перевіряється підключення до мережі Інтернет.

Регламент виконання	Критерії, за якими визначається результат
Онлайн-тестування здійснюється засобами веб-ресурсу http://onlinetestpad.com . У зазначений день і час на блозі «ЛІДЕР» (http://mofizkult-zp.blogspot.com/) у повідомленні на Головній сторінці розміщується посилання на тест. Тест містить 20 запитань. Час виконання - 10 хв. Після завершення спроби учасник / учасниця фотографує та зберігає фото на своєму гаджеті. Після завершення тестування у цьому ж пості будуть опубліковані результати. Перелік запитань і варіанти відповідей - подано тут: https://docs.google.com/document/d/13TdkNmaZaUjEEHvnORpaPuLV/Mz2lrPUVlxFQJy-YrVg/edit?usp=sharing	Фіксується відсоток правильних відповідей без урахування швидкості виконання тесту

Виконання завдань практичного блоку програми олімпіади «Вправність і витримка»

Учасники / учасниці виконують завдання безперервно, дотримуючись зазначених нижче правил. Пауза між завданнями не має перевищувати 15 секунд. Відеозйомка здійснюється також безперервно.

Кожний учасник фахового журі отримує файл відео та визначає результат виконання за відповідним завданням в режимі офлайн, щоб швидкість Інтернету не впливала на остаточні показники. Результат фіксується в онлайн-протоколі за видами завдань, доступ до перегляду якого наданий всім у мережі за згодою учасників / учасниць.

Журі визначає:

- швидкісний показник виконання завдання - час, впродовж якого виконано завдання;
- якісний показник виконання завдання – дотримання правил виконання;
- остаточний результат, який складається із суми часу виконання завдання + кількість штрафних секунд, які отримує учасник / учасниця за допущені порушення правил виконання завдання (за кожне порушення правил виконання завдання додається до часу **1 штрафна секунда**);
- в разі, якщо учасник/ учасниця виконують завдання більш, ніж **ЗАЗНАЧЕНО** разів, суддівська бригада фіксує час завершення виконання завдання, незважаючи на кількість локомоцій.

«Bouncing BALL» (М'яч, який стрибає)

Правила виконання
□ Підбивання тенісною ракеткою тенісний м'яч (атрибути настільного тенісу) – 20 разів Здійснюється почергово (через 1 раз) різними сторонами ракетки. Дозволяється змінювати робочу руку, м'яч. Ракурс зйомки – зручний для перегляду та підрахунку суддями. У разі, якщо учасник / учасниця вийшов / вийшла за межі ракурсу відео, слід повернутися зворотно та продовжити виконання завдання. У разі, якщо м'яч впав на підлогу, учасник / учасниця підіймає його та продовжує виконання завдання

Помилки, за які нараховується штрафний час:

- підбивання м'яча поспіль без ротації сторони ракетки (+ 1 сек. за кожне зайве підбивання);
- торкання частинами тіла або інвентарем будь-чого із оточення (+ 1 сек. за кожне торкання);
- кількість виконаних разів менше, ніж 20 (+ 1 сек. за кожний раз, якого не вистачає до 20)

«Cross THROWS» (Перехресні кидки)

Правила виконання

- В.п. - стойка, в кожній руці по 1 тенісному або малому гумовому м'ячу. Виконання перехресних кидків м'ячів у підлогу, ловіння м'ячів різнойменними руками – 20 разів

Під час виконання завдання дозволяється незначний нахил тулуба, незначні згинання ніг і пружні рухи. **Найголовніше – кидок і ловіння м'ячів має відбуватися вище рівня поясу.** Ракурс зйомки – фронтальний.

У разі, якщо снаряди впали, учасник / учасниця піднімають їх та продовжують виконання завдання. **Перехрест може відбуватися як під час фази польоту м'ячів, так і через перехресні рухи руками перед кидком.**

Помилки, за які нараховується штрафний час:

- кидки – ловіння м'ячів відбуваються на рівні нижче ніж пояс (+ 1 сек. за кожний кидок в такому положенні);
- дуже глибокий нахил тулуба та присід під час рухової діяльності (+ 1 сек. за кожний кидок в такому положенні);
- торкання частинами тіла або інвентарем будь-чого (+ 1 сек. за кожне торкання);
- кількість виконаних разів менше, ніж 20 (+ 1 сек. за кожний раз, якого не вистачає до 20)

«Double GAME» (Подвійна гра)

Правила виконання

- Підбивання повітряної кульки **20 разів** при одночасному веденні м'яча або кульки

На старті в.п. – в одній руці – будь-який м'яч (**крім фідболу**) або повітряна кулька, в іншій руці – **повітряна кулька**. Однією рукою здійснюється ведення за правилами баскетболу, іншою рукою – підбивання вгору. Рахунок і фіксація часу починають здійснюватися, щойно виконано перше **підбивання кульки** за умов, що ведення м'яча (кульки) вже почалося (або одночасно). Підбивання кульки можна робити **будь-якими частинами тіла**. Ритмічність підбивань і ведення можуть бути різними. Ракурс зйомки – зручний для перегляду та підрахунку суддями.

У разі, якщо м'яч або кулька впали, слід відновити контроль за предметами та продовжувати виконувати завдання.

У разі, якщо кулька луснула, необхідно взяти запасну і продовжити виконання завдання.

У разі, якщо прийшлося зловити кульку, штраф не нараховується, якщо при цьому ведення виконується без помилок.

У разі, якщо прийшлося взяти м'яч в руки, а потім знову його вести – це є порушення баскетбольних правил.

Найважливіше, щоб кількість разів підбивання була 20. При цьому немає значення, скільки разів відбулося ведення, аби воно відповідало правилам баскетболу.

Помилки, за які нараховується штрафний час:

- порушені баскетбольні правила ведення м'яча або кульки (+ 1 сек. за кожен таку помилку);
- торкання частинами тіла або інвентарем будь-чого (+ 1 сек. за кожне торкання);
- кількість виконаних разів менше, ніж 20 (+ 1 сек. за кожний раз, якого не вистачає до 20)

«Ball in PLANK» (М'яч у планці)

Правила виконання

□ Підбивання повітряної кульки у в.п. упор лежачи на підлозі – 20 разів

В. п. – упор лежачи на підлозі, ноги прямі нарізно, не більш ніж на ширині плечей. В одній руці – повітряна кулька. Учасник / учасниця по черговою однією-іншою рукою (по 1 разу) виконує підбивання кульки в гору.

Дозволяється стопами спиратися в стіну. Ракурс зйомки – збоку.

У разі, якщо кулька втрачена, учасник / учасниця повертає її, приймає в. п. та продовжує виконання вправи. Час при цьому не зупиняється. Ротації тазу, незначні згинання ніг в різних суглобах під час виконання вправи - природні.

Помилки, за які нараховується штрафний час:

- таз піднятий вище рівня плечей (не рахуються рази);
- торкання підлоги будь-якою частиною тіла, крім стоп і кистей (+ 1 сек. за кожне торкання);
- торкання інвентарем будь-чого із оточення (+ 1 сек. за кожне торкання);
- не здійснена заміна ведучої руки (+ 1 сек. за кожен таку помилку);
- кількість виконаних разів менше, ніж 20 (+ 1 сек. за кожний раз, якого не вистачає до 20)

«Jumping OUT» (Вистрибування)

Правила виконання

□ Виконання вправи – 10 разів

В. п. – о.с.: упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вистрибування вгору – в. п. Ракурс зйомки – збоку.

Кількість разів фіксується кожного разу, щойно учасник / учасниця приземляються на поверхню майданчика після фази польоту.

Упродовж завдання робити паузи на кожному з етапів вправи не треба, хоча це не є порушення.

Помилки, за які нараховується штрафний час:

- порушення положення тіла на різних етапах вправи: неповний присід; відсутність упору руками; непрямий тулуб або руки, ноги при упорі лежачи; непрямі руки і ноги при вистрибуванні; відсутність фази польоту під час вистрибування; непрямий тулуб і руки у фазі польоту (+ 1 сек. за кожне порушення);
- **відштовхування від підлоги відбувалося не одночасно двома ногами;**
- кількість виконаних разів менше, ніж 10 (+ 1 сек. за кожний раз, якого не вистачає до 10).

Визначення переможців, призерів олімпіади та розподіл підсумкових місць

За результатами виконання кожного завдання між учасниками / учасницями олімпіади розподіляються місця.

Остаточне місце визначається за сумою місць у кожному завданні олімпіади.

Переможці і призери, а також подальший розподіл місць визначаються серед дівчат і юнаків окремо:

- два перших місця;
- чотири других місця;
- шість-вісім третіх місць (залежно від кількості учасників).

У разі, якщо сума місць однакова в когось із учасників або учасниць, вони посідають однакове місце.

Місце команди в загальному рейтингу визначається за сумою місць, які посіли учасники / учасниці команди.