

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### по проведению олимпиады по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «МЫ ГАГАРИНЦЫ!» 2023-2024 учебного года.

1. К участию в проекте допускаются дошкольные образовательные организации, которые смогли обеспечить участие не менее 5 воспитанников по направлению Физическая культура в каждой возрастной группе. Максимальное количество участников Олимпиады от ДОУ не ограничено.
2. Олимпиада по физической культуре проводится в 3 этапа по графику, размещенному на сайте Олимпиады, в соответствии с Положением о Республиканской олимпиаде для детей старшего дошкольного возраста «МЫ ГАГАРИНЦЫ!» 2023-2024 учебного года.

I этап – локальный – внутри дошкольного учреждения

II этап – муниципальный. Проводится в учреждении, назначенном городским/районным управлением/отделом образования.

III этап – республиканский (заключительный). Проводится в г. Уфа.

3. К участию в Олимпиаде допускаются дети, посещающие ДОУ, родители которых дали согласие на их участие, предоставили медицинскую справку ребенка и оплатили организационный взнос в сумме 268,00 руб. (без учета комиссии банка и не зависит от количества выбранных направлений) на расчетный счет АНО «Общественный комитет по развитию и поддержке образовательных проектов в Республике Башкортостан «Виктори».
4. Олимпиада по физической культуре на I, II и III этапе проводится в виде выполнения участниками практических тестов, размещенных на сайте Олимпиады. Личные результаты участников (количество секунд, сантиметров...) вносятся в протокол соответствующего этапа Олимпиады.
5. В протоколы по физической культуре вводятся только результаты. Количество баллов, статус участников определяется автоматически.

При вводе результатов дробные числа необходимо вводить через точку и обязательно переводить в нужную единицу измерения.

6. Итоги подводятся отдельно среди мальчиков и девочек. Не забывайте вводить пол ребенка.
7. Победители определяются отдельно среди мальчиков и девочек:
  - 1) по сумме набранных баллов по всем пяти тестам;
  - 2) при выполнении одного норматива выше максимального балла добавляется один балл к общим набранным. Дополнительно можно набрать не более 5 баллов по всем пяти тестам.
8. При наличии одинаковых баллов победитель (1 место) определяются путем дополнительного задания. Задание выбирается оргкомитетом I, II и III этапа самостоятельно. Дополнительное задание оценивается в последней шкале, добавляется 1 балл. Рекомендуется использовать задания:

для мальчиков – армреслинг, отжимание, метание в цель и др.

для девочек – прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд.), метание в цель и др.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей:
  - 9.1. Проведение тестов по физической культуре разрешается в спортсооружениях и местах, принятых в эксплуатацию комиссиями и при условии наличия актов технического

обследования их готовности. Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей во время проведения тестов возлагается на судейскую коллегию.

9.2. Ответственность за безопасность участников соревнований на время командирования возлагается на представителей команд.

#### 10. Тестовые задания.

| Тестовое задание                                          | Техника выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Используемое оборудование                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки)</b>           | <p>Участник становится за стартовой чертой (модуль справа от участника). <b>Исходное положение:</b> высокий старт: одна нога впереди, другая сзади; руки сжаты в кулаки, также одна впереди, другая сзади, корпус слегка наклонен вперёд, ноги согнуты в коленях.</p> <p>По сигналу свистка участник начинает бег в сторону финишной черты. Касается ладонью модуля и возвращается к линии старта, также касается модуля и в третий раз бежит к финишу и заканчивает тест, касаясь рукой модуля. Учитывается время выполнения теста от сигнала свистка до последнего (третьего) касания модуля.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Ровная дорожка длиной 12-13 м, на ней отмеряют 10-тиметровый участок и обозначают разметкой линии старта и финиша. На стартовой и финишной линии ставятся мягкие цветные модули (<math>h = 50</math> см), напротив друг друга. Модули должны быть зафиксированы.</p> |
| <b>Прыжки в длину с места (мальчики, девочки)</b>         | <p>Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка (с двух попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами (пятками) или любой частью тела.</p> <p><b>Исходное положение:</b> ноги слегка расставлены на ширину стопы, руки подняты вверх, носки ног касаются края коврика</p> <p><b>Выполнение:</b> Размах сделать резкий мах руками сверху вниз и отвести их назад, колени согнуть на уровне с носками ног, полуприсед, стопы параллельно; туловище слегка наклонено вперёд, тяжесть тела слегка перенести на переднюю часть стоп, голова прямо. Толчок сильный вверх, резко подтянуть ноги к груди, сгибая в коленях, руки вперёд-вверх. В полете резко всем туловищем подтянуться вперёд-вверх, ноги и руки – резко вперёд. Приземление на полусогнутые ноги, с выведением ног с пятки на носок.</p> <p>Учитывается лучший результат после двух попыток.</p> | <p>Мягкий коврик (пенка), зафиксированный на полу</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Бросание набивного мяча двумя руками из- за головы</b> | <p><b>Исходное положение:</b> стоя на линии старта обеими ногами, ноги слегка расставлены, колени согнуты на одном уровне с носками ног. Мяч в согнутых руках за головой.</p> <p><b>Выполнение:</b> туловище слегка отклонить назад, присесть и выбросить мяч вперёд-вверх, выпрямляя корпус и ноги. Руки оставить наверху, как бы, провожая мяч. Учитывается</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ровная площадка на ней обозначают разметкой линию старта. Мяч набивной, весом – 1 кг, диаметр мяча – 20-30 см</p>                                                                                                                                                    |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                   | лучший результат после двух попыток.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |
| <b>Подъём туловища из положения лёжа на спине</b> | <p><b>Исходное положение:</b> 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.</p> <p><b>Выполнение:</b> Участник выполняет максимальное количество подъёмов в одной попытке за 30 секунд, касаясь локтями бедер или коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Удерживает ноги участника за ступни судья (волонтёр), назначенный оргкомитетом Олимпиады.</p> <p>Не допускается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей)</li> <li>2) Отсутствие касания лопатками мата (коврика)</li> <li>3) Пальцы разомкнуты «из замка».</li> <li>4) Смещение или поднимание таза.</li> </ol>              | Гимнастический мат или мягкий коврик (пенка)                   |
| <b>Наклон вперед стоя на полу</b>                 | <p><b>Исходное положение:</b> стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно, руки вдоль туловища.</p> <p><b>Выполнение:</b> участник по команде выполняет два предварительных наклона вперед, не сгибая ног в коленях, стараясь дотянуться руками до пола. При третьем наклоне фиксирует результат в течение 2 секунд. Учитывается то, какой частью кистей рук (кончиками пальцев, фалангами, пальцами или всей ладонью) касается участник пола или не касается совсем.</p> <p>*При выполнении данного задания на 14 баллов исходное положение участника должно быть «стоя на полу, ноги на ширине плеч, выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно, руки сложены перед грудью «полочкой»»</p> <p>Упражнение выполняется без обуви.</p> | Мягкий коврик (пенка) с обозначением стоп, наклеенными на пол. |