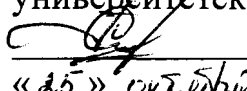


Министерство образования  
Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный  
университет имени  
Евфросинии Полоцкой»

УТВЕРЖДЕНО  
Председатель организационного  
комитета многопрофильной  
университетской олимпиады  
 П.Н. Солдатенко  
«25» октября 2023 г.

**Рекомендации о порядке проведения первого (предварительного) этапа  
многопрофильной университетской олимпиады учреждения образования  
«Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»  
в 2023/2024 учебном году по учебному предмету  
«Физическая культура и здоровье»**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Университетская олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – олимпиада) проводится в соответствии с Положением «О порядке проведения университетских олимпиад, победители которых имеют право зачисления без вступительных испытаний», согласно постановлению № 264 от 12.08.2022 г. Министерства образования Республики Беларусь, Положением об олимпиадах учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой», данными Рекомендациями.

1.2. Рекомендации проведения университетской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся XI классов учреждений общего среднего образования (далее – Рекомендации), определяют:

- цели и задачи университетской олимпиады;
- порядок ее организации и проведения;
- порядок подведения итогов университетской олимпиады.

1.3. Олимпиада проводится в целях выявления и привлечение для обучения в учреждении образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» по специальности 6-05-0222-01 «Образование в области физической культуры» наиболее способных, одаренных учащихся учреждений общего среднего образования.

1.4. Основными задачами олимпиады являются:  
пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;  
повышение значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащейся молодежи;  
формирование мотивации учащихся к самосовершенствованию, к достижению высоких результатов в сфере физической культуры и спорта.

1.5. Олимпиада проводится в учебном году с 1 сентября, и завершается в год приема в учреждения высшего образования Республики Беларусь в два этапа, которые осуществляются в очной форме:

- первый этап – предварительный;
- второй этап – заключительный.

## ГЛАВА 2 ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Предварительный этап состоится 13 января 2024 года в спортивных залах учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой», дворце водного спорта «Садко» СДЮШОР № 3 имени Н.Л. Генова г. Новополоцка.

2.2. Заключительный этап состоится 17 февраля 2024 года в аудиториях учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой».

## ГЛАВА 3 РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ

3. Общее руководство организацией и проведением олимпиады осуществляет организационный комитет (далее – оргкомитет), утвержденный приказом ректора университета.

## ГЛАВА 4 УЧАСТНИКИ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ОЛИМПИАДЫ

4.1. В олимпиаде принимают участие учащиеся XI классов учреждений общего среднего образования, отнесенные к основной группе здоровья по физической культуре и не имеющие медицинских противопоказаний к участию.

4.2. Участникам олимпиады необходимо иметь при себе: паспорт или свидетельство о рождении; справку с фотографией с места учебы; медицинскую справку о состоянии здоровья; спортивную форму и сменную обувь, соответствующую требованиям предварительного этапа, в том числе плавки или купальник, плавательные принадлежности.

4.3. В предварительном этапе принимают участие учащиеся XI классов учреждений общего среднего образования, прошедшие регистрацию в установленном порядке, предъявившие в день проведения предварительного этапа 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), прошедших инструктаж по безопасному поведению (мерам безопасности) при проведении олимпиады (приложение 1).

4.4. В заключительном этапе принимают участие учащиеся XI классов учреждений общего среднего образования, прошедшие предварительный этап олимпиады.

## ГЛАВА 5 ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ

5.1. В день проведения предварительного этапа олимпиады осуществляется:

регистрация участников на основании документа, удостоверяющего личность, справки с места учебы, подписанной руководителем учреждения образования, с фотографией, медицинской справки о состоянии здоровья; заявки, направленной в оргкомитет при регистрации участников олимпиады. На каждого участника заводится личная карточка с присвоением идентификационного номера;

инструктивное совещание уполномоченного представителя оргкомитета олимпиады с членами жюри, участниками;

жеребьевка для определения последовательности участия участника в турах предварительного этапа;

проведение с участниками инструктажа по охране труда, правилам пожарной безопасности и правилам дорожного движения, с оформлением протокола проверки знаний по мерам безопасности при проведении мероприятий.

5.2. Предварительный этап олимпиады состоит из 2 туров, проводимых в один день. Содержание туров включает в себя:

1 тур – тестирование уровня физической подготовленности.

2 тур – спортивные игры.

Для участия в предварительном этапе каждому участнику необходимо иметь при себе спортивную форму и обувь.

Перед началом выполнения заданий участник самостоятельно выполняет разминку.

5.3. Первый тур предусматривает для каждого участника задание по преодолению в бассейне 50 м вольным стилем, выполнение в спортивном зале следующих тестовых заданий: челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места; подтягивания в висе на перекладине (юноши), поднятие и опускание туловища в положении лежа на спине за 1 минуту (девушки). **В случае непредвиденных обстоятельств возможна отмена (замена) норматива по плаванию.**

Участники выполняют задания согласно жеребьевке.

**Плавание.** 50 м вольным стилем, с учетом времени. Допускается выполнять старт с тумбочки, с бортика, из воды. Участнику, выполнившему фальстарт, предоставляется одна возможность переплыть дистанции после заплывов всех участников. Для участия каждому участнику необходимо иметь: сменную обувь (пакет с ручками для сдачи обуви в гардероб), плавки или купальник, мыло, мочалку, полотенце, плавательную шапочку, зажим для носа и очки для плавания (при необходимости).

**Челночный бег 4х9 метров.** Выполняется в спортивном зале. Участникам предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В протокол вносится лучший результат из двух попыток.

Допускается один фальстарт для участника в первой попытке. Последующие фальстарты засчитываются как попытка для участника его совершившего.

*Исходное положение.* По команде «Приготовиться!» тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 метров, вплотную к линии, кладут два бруска 50х50х100 миллиметров на расстоянии 100 миллиметров друг от друга (рис.1). По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

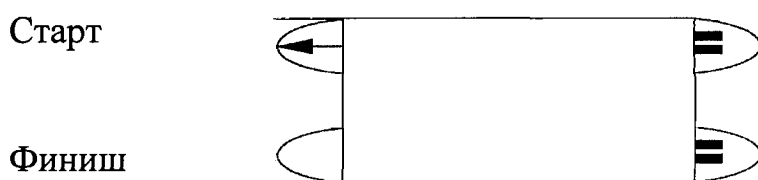


Рисунок 1 – Разметка выполнения челночного бега 4х9м

*Выполнение.* По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу «Старт-финиш», кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

*Прыжок в длину с места.* Выполняется в спортивном зале на деревянном полу одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки босиком. Каждый участник выполняет 3 попытки подряд. В протокол вносится лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Подтягивание в висе на перекладине* (юноши) выполняется на высокой перекладине в зале, без обуви из исходного положения «вис хватом сверху».

*Выполнение.* Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха (рис.2), тело прямое, ноги сомкнуты. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания коленей и туловища, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. При нарушении этих требований испытание прекращается. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

*Результат.* Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

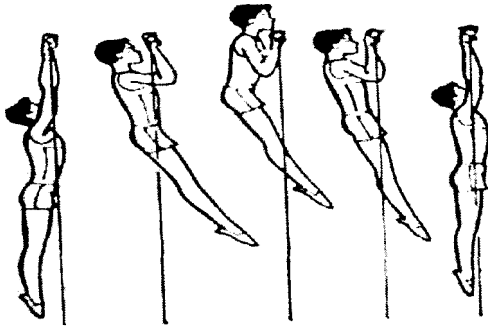


Рис.2. Подтягивание на перекладине

**Поднимание и опускание туловища за 1 минуту** (девушки) выполняется на гимнастических ковриках из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы зафиксированы на полу. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием лопатками мата. Упражнение выполнять в течение 1 минуты.

5.4. Второй тур предусматривает для каждого участника выполнения комплексного задания, включающего элементы игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол. Участнику дается 2 попытки на выполнения задания (пробная и зачетная). Участники выполняют задания согласно жеребьевке. Время выполнения задания отсчитывается по звуковому сигналу.

5.5. Участник может быть **отстранен от участия** в предварительном этапе олимпиады за:

- опоздание на очередной тур без уважительной причины;
  - нарушение порядка проведения олимпиады;
  - правонарушение;
  - умышленную порчу спортивного или другого оборудования и физкультурного инвентаря.
- отсутствие спортивной формы, сменной обуви, плавков или купальника, плавательных принадлежностей.

5.6. Результаты участников в турах предварительного этапа олимпиады фиксируются членами жюри и вносятся в промежуточные протоколы.

5.7. К заключительному этапу допускаются участники набравшие в среднем по итогам двух туров предварительного этапа (тестирование уровня физической подготовленности и спортивные игры) 40 баллов и более на предварительном этапе.

5.8. Для проведения предварительного этапа спортивные площадки оснащаются необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. В спортивном зале, бассейне присутствуют члены жюри для оценивания участников, выполняющих практические задания, ответственные за сопровождение тура.

5.9. В спортивном зале учреждении образования во время проведения предварительного этапа олимпиады, в обязательном порядке организуется дежурство медицинского работника.

## ГЛАВА 6 ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ

6.1. В день проведения заключительного этапа олимпиады осуществляется:

регистрация участников на основании документа, удостоверяющего личность, справки с места учебы, подписанной руководителем учреждения образования, с фотографией; списка участников, прошедших к заключительному этапу олимпиады.

инструктивное совещание уполномоченного представителя оргкомитета олимпиады с членами жюри, участниками.

6.2. Заключительный этап олимпиады предусматривает контроль теоретических знаний участников, и проводится в форме выполнения каждым участником тестовых заданий по разделам учебной программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (теоретические основы в области физической культуры и спорта, олимпизм и олимпийское движение, основы вида спорта и судейство в спортивных играх (волейбол, футбол, баскетбол), новейшая олимпийская история Республики Беларусь (с1994 г.), Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, двигательные способности человека, основы гигиенических знаний и здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом).

Участникам предлагается 45 тестовых заданий с различными формами ответов, размещенных в соответствующих блоках. Выбранные варианты ответа фиксируются в специальном бланке. Не допускается оставлять иные символы на бланке ответов и на оборотной стороне листа. В случае выявленных нарушений бланк изымается, а участник получает 0 баллов.

Правила оформления ответов на задания.

Блок А – закрытая форма ответов. Задание содержит четыре утверждения, одно из которых правильное и наиболее верное (полное). Свой выбор следует обозначить знаком «крестик» (х) на соответствующем варианте, другие варианты ответа остаются не зачёркнутыми. За каждый правильный ответ назначается 2 балла.

Блок В – задание на установление соответствия. Ответ заключается в указании правильной связи между двумя множествами. Необходимо записать правильную букву в соответствующий столбец. За каждый правильный ответ назначается 2,5 балла. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ. Частично правильный ответ оценивается в 0 баллов.

Блок С – задание с открытой формой ответов. Результат должен быть записан напротив соответствующего номера задания. Запись следует выполнить разборчивым, хорошо читаемым почерком. За каждый правильный ответ назначается 3,5 балла. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ в соответствии с условиями задания. Частично правильный ответ оценивается в 0 баллов.

Результаты теоретического тура определяются суммой полученных баллов.

Выполнение задания рассчитано на 2 астрономических часа.

6.3. Лица, ответственные за сопровождение заключительного этапа олимпиады, обеспечивают рассадку участников по документам, удостоверяющим их личность.

Пересадить участника разрешается лицу, ответственному за сопровождение этапа олимпиады, по согласованию с уполномоченными представителями.

6.4. Перед началом заключительного этапа олимпиады каждый ее участник получает бланки с заданиями и бланки ответов, проштампованные листы А4 для выполнения олимпиадного задания.

Вскрытие конвертов и обеспечение каждого участника олимпиадным заданием перед началом заключительного этапа осуществляют уполномоченные представители в месте его проведения. Олимпиадные задания раскладываются на каждое рабочее место печатной стороной вниз.

Время выполнения олимпиадного задания отсчитывается с момента получения участниками олимпиадных заданий без учета времени на заполнение учащимися соответствующих граф личных карточек.

Ответы на задания вносятся в бланк ответов.

Во время проведения первого тура второго этапа олимпиады в кабинетах находятся ответственные за его сопровождение.

6.5. Во время прохождения заключительного этапа олимпиады участники обязаны иметь при себе 2 шариковые ручки.

6.6. Во время проведения заключительного этапа олимпиады участнику запрещается:

приносить в место проведения олимпиады и использовать там книги, тетради, записи, электронные носители информации, сумки, мобильные телефоны, пейджеры и другие средства электронной связи;

разговаривать, пересаживаться без разрешения лица, определенного порядком проведения олимпиады, обмениваться сделанными записями с другими участниками.

## ГЛАВА 7 ПОРЯДОК ШИФРОВАНИЯ И ДЕШИФРОВАНИЯ

7.1. Шифрование участников и работ участников осуществляют уполномоченные представители оргкомитета перед началом предварительного этапа (практических туров) и после завершения заключительного этапа (бланки ответов). Во время шифрования каждому участнику присваивается идентификационный номер (разный для каждого тура), который заносится в протоколы предварительного этапа и на бланки ответов после проведения заключительного этапа.

7.2. Ответственность за обеспечение конфиденциальности идентификационных номеров участников несет уполномоченный представитель оргкомитета.

7.3. Дешифрование работ участников проводится уполномоченным представителем оргкомитета после завершения всех этапов олимпиады.

## ГЛАВА 8 ПОРЯДОК ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

8.1. Жюри определяет победителей из числа участников заключительного этапа, принявших участие и прошедших отбор предварительного этапа.

8.2. Количество победителей заключительного этапа олимпиады составляет не более 40 % от общего количества участников с учетом правил математического округления.

В число победителей заключительного этапа олимпиады входят учащиеся, набравшие 50 % и более от максимального количества баллов на заключительном этапе.

8.3. Победители заключительного этапа награждаются дипломами I, II и III степени учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» согласно Положению об университетской олимпиаде Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой в 2023/2024 уч.году.

## ГЛАВА 9 ПОРЯДОК ПЕРЕСМОТРА, АННУЛИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ

9.1. Результаты выполнения олимпиадных заданий участников пересматриваются и аннулируются в случаях:

невыполнения участником олимпиады любого из указанных требований настоящих рекомендаций;

выявления при проверке и оценивании работ плагиата, списывания и других фактов, указывающих на несамостоятельное выполнение олимпиадного задания.

9.2. Уполномоченные представители совместно с членами местного оргкомитета, председателем жюри составляют акт об удалении участника из аудитории и (или) аннулировании результатов выполнения олимпиадных заданий (приложение 2).

9.3. В спорных моментах решение об аннулировании результатов выполнения олимпиадных заданий участников, нарушивших настоящие Рекомендации, принимается председателем оргкомитета заключительного этапа олимпиады после проведения заключительного этапа олимпиады.

Разработчик:  
Доцент кафедры физической  
культуры и спорта



Н.В. Гришанова



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Список участников,  
прошедших инструктаж по безопасному поведению (мерам безопасности) при  
проведении предварительного этапа олимпиады по учебному предмету  
«Физическая культура и здоровье» в 2023 году в учреждении образования  
«Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»

№ п /п	Фамилия , имя участника	Дата рождения	Подпись участника
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Инструктаж провел:

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(должность)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Инициалы, Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
подпись (инициалы, фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

АКТ

об удалении участника из аудитории  
и (или) аннулировании результатов  
выполнения олимпиадных заданий

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Составлен комиссией:

Председатель – уполномоченный представитель заключительного этапа олимпиады

Члены комиссии:

председатель жюри

член жюри

Текст о нарушении и замечаниях

Подписи:

Председатель комиссии

\_\_\_\_\_  
Члены комиссии:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_