

**Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2022/2023 учебном году**

**КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ВАРИАНТ 2**

**Инвентарь:** гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно, туристический фал); гандбольные мячи по 2 штуки (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мячи баскетбольные по 1 штуке (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мяч волейбольный 3 штуки; мячи футбольные 2 штуки (№ 4 для футзала); конусы высокие 12 штук; клейкая разметочная лента 50 мм, рулетка не менее 20 метров.

**Условия выполнения задания**

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Результат выполнения задания фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (футболка, трусы) и обувь, предназначенную для спортивных игр. Нарушение требований к спортивной форме может быть причиной отстранения участника от участия в туре.

Участник, опоздавший к старту, отстраняется от участия в туре и получает в нем последний ранг.

Сигналом для начала выполнения упражнения служит свисток члена жюри. Начало выполнения до сигнала члена жюри является нарушением, за которое участник получает предупреждение. Аналогичное повторное нарушение наказывается штрафом – увеличением времени выполнения упражнения на 3 сек.

Участник, не до конца выполнивший какое-либо задание из соответствующей спортивной игры или пропустивший задание, отстраняется от участия в туре и получает в нем последний ранг.

Комплексное упражнение (вариант 2) состоит из следующих заданий:

- 1) подача мяча (волейбол);
- 2) штрафной бросок (баскетбол);
- 3) бросок мяча в корзину после введения и двух шагов (баскетбол);
- 4) бросок мяча после введения из опорного положения (гандбол);
- 5) бросок мяча после введения в прыжке (гандбол);
- 6) удар с семи метров по воздуху по неподвижному мячу (футбол);
- 7) удар по мячу после введения (футбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

**Старт комплексного упражнения:** испытуемый располагается у линии подачи волейбольной площадки с мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

**ВОЛЕЙБОЛ.** Испытуемый выполняет три подачи мяча любым способом по зонам 1,6,5. Первая подача в зону 1; вторая подача – в зону 6; третья подача – в зону 5 (рисунок 1).

После завершения упражнения с волейбольным мячом участник переходит к линии штрафного броска баскетбольной площадки.

#### Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в обозначенные зоны. Бонус начисляется каждую подачу в зону 1,6,5.	-3 секунды

#### Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание в указанные зоны волейбольной площадки. Штрафное время начисляется за каждую ошибку. Попадание в зоны 2,3,4.	+3 секунды
Не выполнение подачи (аут, сетка)	+3 секунды
Заступ за линию подачи	+3 секунды
Не соблюдения правила подачи «Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук)»	+3 секунды

*Примечание:* если участник попал в зоны 1,6,5 волейбольной площадки, но в не том порядке, который указан в задании ему не начисляются не штрафы, не бонусы.

**БАСКЕТБОЛ.** Учащийся перемещается к линии штрафного броска, берет мяч и выполняет один штрафной бросок. Подбирает мяч и, соблюдая правила баскетбола, выполняет обводку трех конусов в любую удобную сторону (дальней от конусов рукой) с броском мяча в корзину после двух шагов. Ведение при обводке конусов осуществляется дальней от них рукой (рисунок 2).

Юноши выполняют упражнение с мячом № 7, девушки – мячом № 6. Конусы для обводки расположены: конус №1 и №3 на расстоянии трех метров от лицевой линии на прямоугольнике. Конус №2 располагается на расстоянии двух метра от линии штрафного броска назад по центру (рисунок 2).

После завершения упражнения с баскетбольным мячом участник переходит к выполнению упражнения с гандбольным мячом.

#### Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при выполнении штрафного броска мяча	-3 секунды
Попадание мяча в корзину при выполнении броска мяча после двух шагов	-3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка ведения мяча – «двойное ведение»	+3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	+3 секунды
Выполнение ведения мяча не той рукой, которая указана в задании	+3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды
Не попадание мяча в корзину при выполнении штрафного броска	+3 секунды
Не попадание мяча в корзину при выполнении броска после двух шагов	+3 секунды
Заступ за линию при выполнении штрафного броска	+3 секунды

**ГАНДБОЛ.** Участник берет гандбольный мяч в центре гандбольной площадки. Выполняет обводку конусов №4,5,6, начиная с левой стороны дальней от конуса рукой и выполняет бросок из опорного положения с линии свободных бросков (9-ти метровая линия) в любой нижний угол ворот (квадрат 60х60 см). После броска выполняет рывок влево к пересечению средней и боковой линий. Подбирает второй мяч и, выполняя ведение, перемещается вправо до конуса №7, обойдя конус №7, выполняет бросок в прыжке в любой верхний угол ворот (квадрат 60х60 см) с линии площади ворот (6-ти метровой линии) (рисунок 3).

Юноши пользуются мячом № 3, девушки – мячом № 2.

Расположение конусов: по центру гандбольной площадки по направлению к воротам. На расстоянии от средней линии гандбольной площадки до конуса №4 – три метра, между конусами №5 и 6 – 1,5 метра. Конус №7 располагается на девятиметровой линии на расстоянии десяти метров от боковой линии (рисунок 4).

После выполнения упражнения с гандбольным мячом участник переходит к выполнению упражнения с футбольным мячом.

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в обозначенный квадрат ворот (60х60 см) при броске в опорном положении	-3 секунды
Попадание в обозначенный квадрат ворот (60х60 см) при броске в прыжке	-3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды

<b>Вид ошибки</b>	<b>Количество штрафных секунд</b>
Заступ за линию свободных бросков (9-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в опорном положении	+3 секунды
Заступ за линии площади ворот (6-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске мяча в опорном положении	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске в прыжке	+3 секунды
Выполнение ведения мяча не с той стороны, которая указа в комплексном упражнении (с левой стороны)	+3 секунды
Выполнение ведения мяча не той рукой, которая указана в комплексном упражнении (дальней от конуса рукой)	+3 секунды

Примечание:

- при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы не бонусы;

- при попадании в ворота (не в квадрат 60х60), а также при попадании не в те квадраты, которые указаны в задании участнику не начисляются ни штрафы не бонусы.

**ФУТБОЛ.** Участник выполняет удар с семи метров по воздуху по неподвижному мячу любым способом. Бежит влево к боковой линии площадки, где на пересечении боковой и центральной линии располагается второй футбольный мяч. Выполняет ведение к центру площадки, а затем обводку трех конусов (№4,5,6), и производит удар по воротам по воздуху с расстояния не ближе девяти метров до ворот любым способом. Первый конус обводится справа и, далее, последующие по «змейке» (рисунок 5).

Упражнение выполняется как юношами, так и девушками футбольным мячом №4.

Расположение конусов: по центру футбольной площадки по направлению к воротам. На расстоянии от средней линии футбольной площадки до конуса №4 – три метра, между конусами №5 и 6 – 1,5 метра (рисунок 6)

**Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом**

<b>Вид технического элемента</b>	<b>Количество бонусных секунд</b>
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу с семи метров.	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу после ведения с 9- ти метров.	- 3 секунды

**Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом**

<b>Вид ошибки</b>	<b>Количество штрафных секунд</b>
Касание мячом конуса. Штрафное время начисляется за каждое касание конуса.	+ 3 секунды
Начало обводки конусов не с той стороны, которая указана в упражнении (первый конус с правой стороны)	+ 3 секунды
Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот	+ 3 секунды

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание в ворота при выполнении удара по неподвижному мячу с 7 – ми метров	+ 3 секунды
Не попадание в ворота при выполнении удара по катящемуся мячу после ведения с 9-ти метров	+ 3 секунды

Примечание: при попадании мяча в штанги или перекладину ворот, а также при попадании мяча в ворота не по воздуху участнику не начисляются ни штрафы не бонусы.

**ФИНИШ.** После выполнения второго удара в ворота участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.

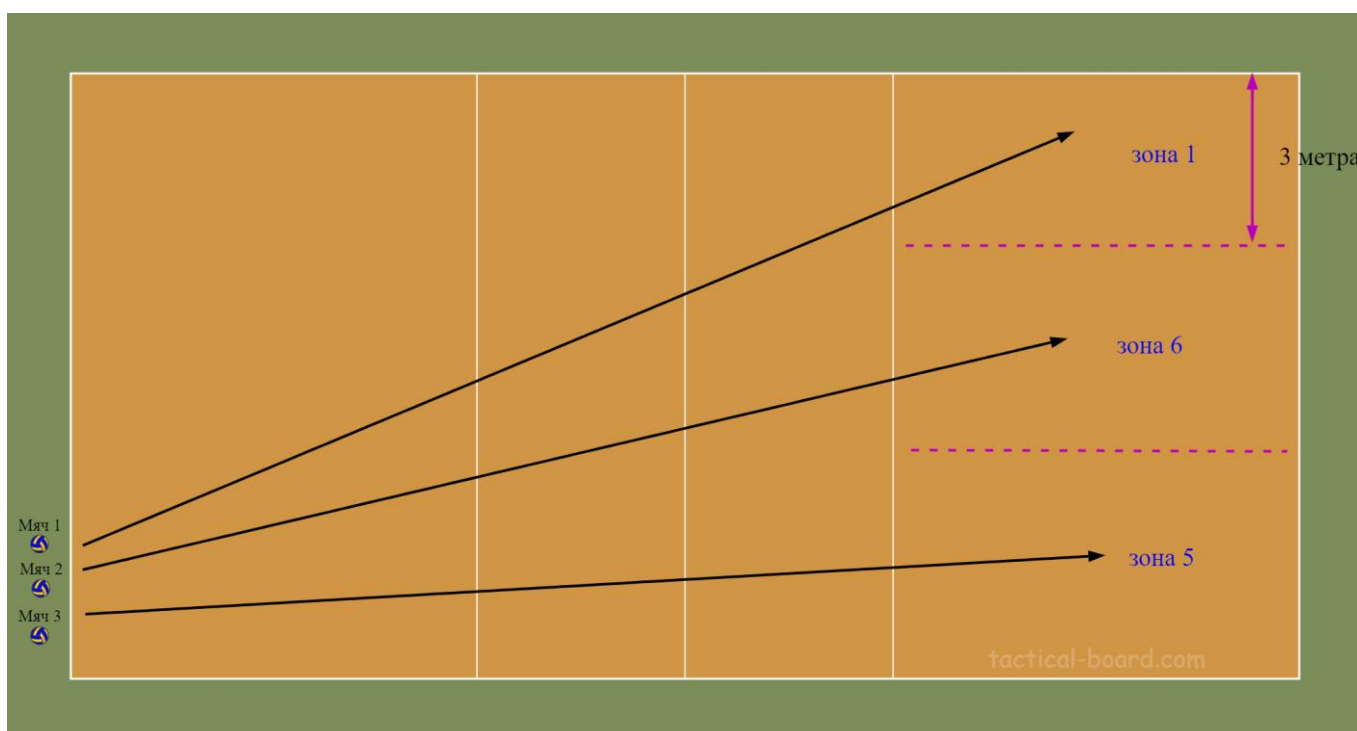


Рисунок 1 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

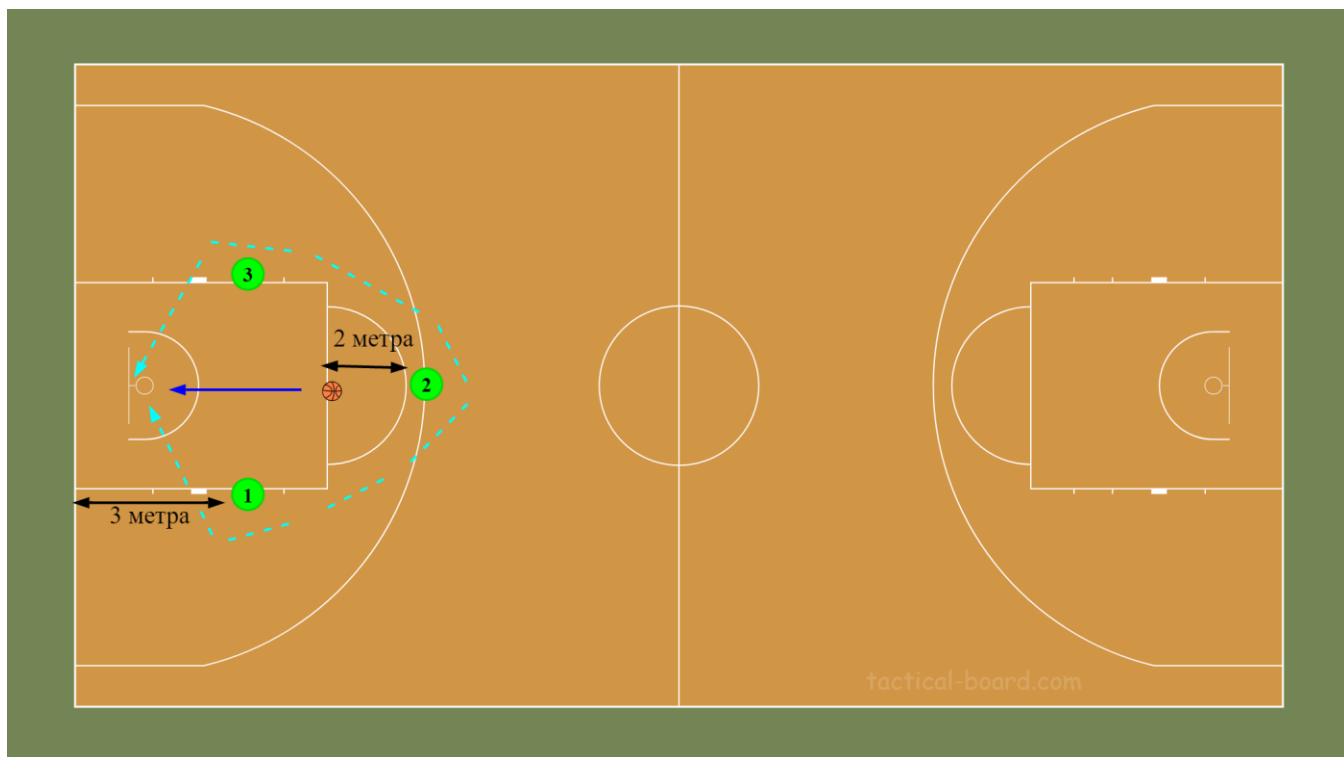


Рисунок 2 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола

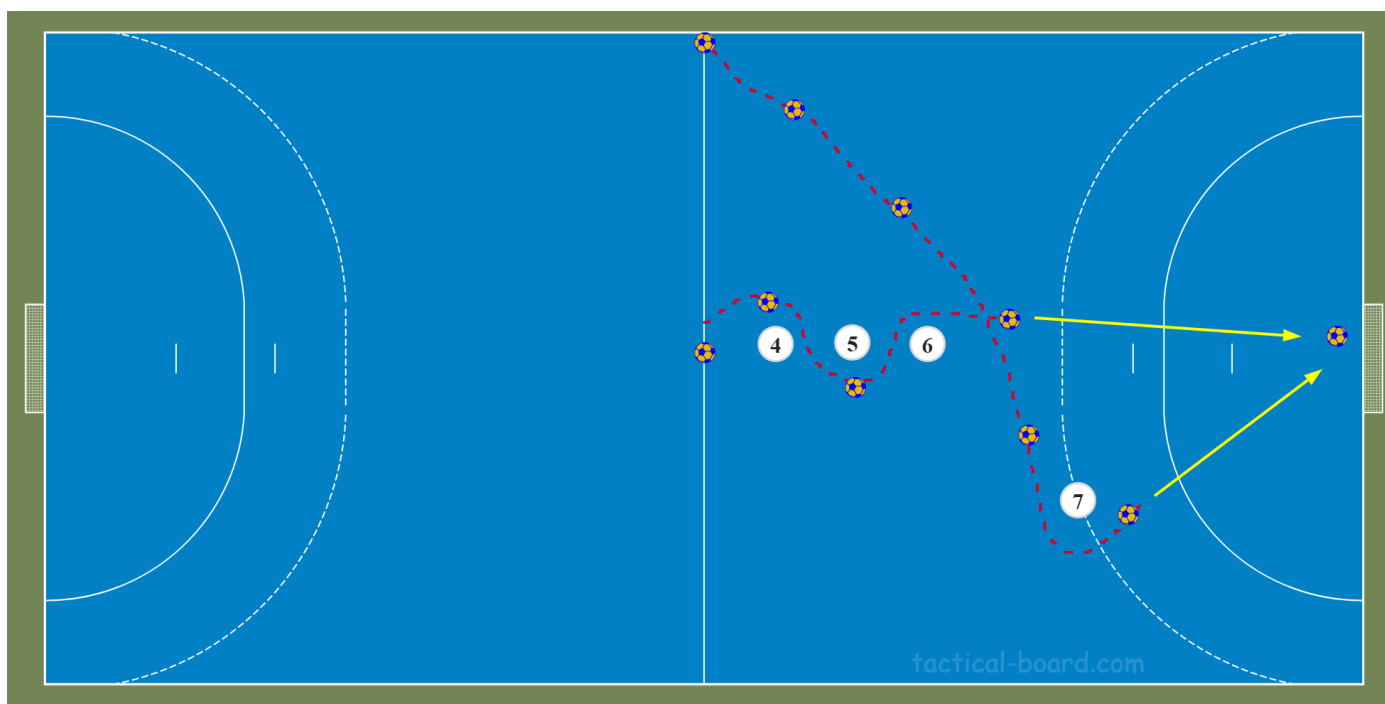


Рисунок 3 – Схема тестового упражнения по технике гандбола



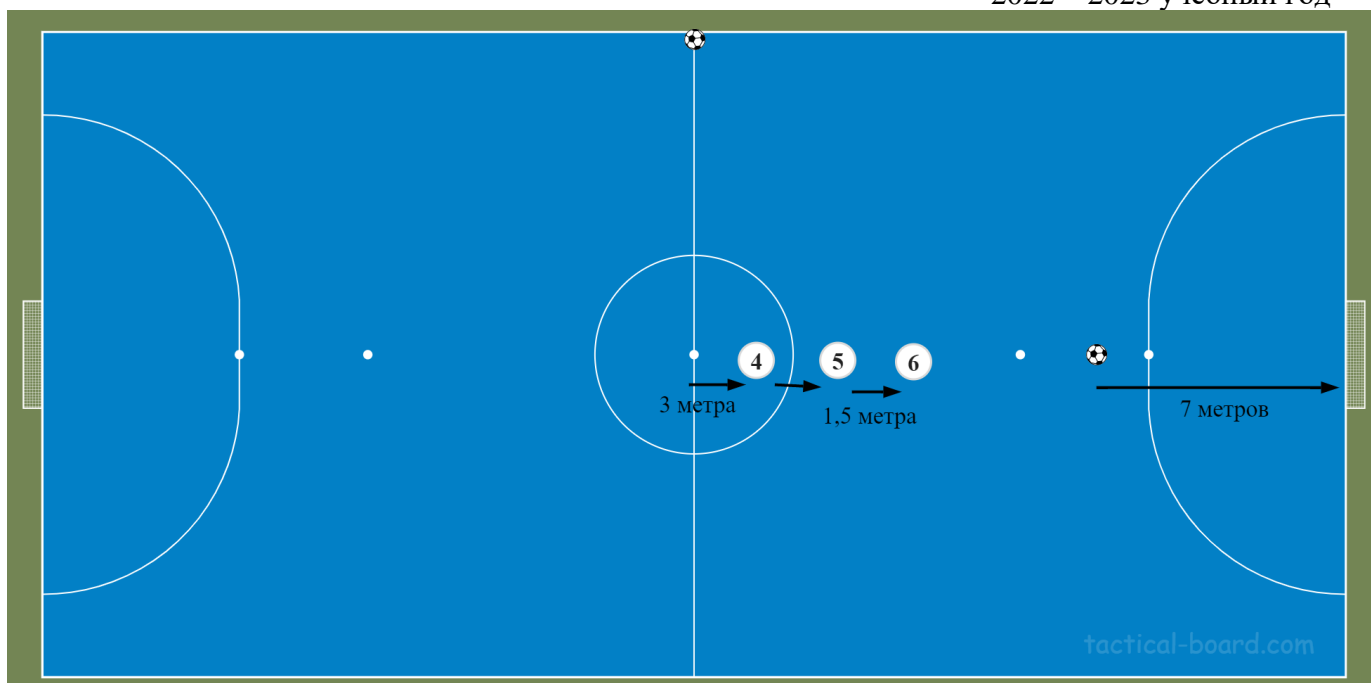


Рисунок 6 – Оборудование и разметка места проведения упражнения по технике футбола