

**Олимпиадные задания III (областного) этапа республиканской олимпиады по
учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
в 2021/2022 учебном году**

Комплексное упражнение по спортивным играм

ВАРИАНТ 2

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно); гандбольные мячи по 2 штуки (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); туристический фал для разметки зон ворот; 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 14 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) бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- 2) бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- 3) подача любым способом в зоны 1 и 5 (волейбол);
- 4) верхняя и нижняя передача мяча над собой в квадрате 1,5х1,5 метра (волейбол);
- 5) бросок мяча по воротам после ведения в опорном положении (гандбол);
- 6) бросок мяча по воротам после ведения в прыжке (гандбол);
- 7) ведения мяча, обводка конусов и удар по воротам (футбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

Старт комплексного упражнения: участник с баскетбольным мячом в руках становится на средней линии баскетбольной площадки. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

БАСКЕТБОЛ. Юноши пользуются мячом № 7, девушки – мячом № 6. Размещение ограничителей: конус №1 находится в 3-х метрах от лицевой линии на прямоугольнике, конус № 2 и 3 – в верхних углах трехсекундной зоны, конус № 4 – в 3-х метрах от лицевой линии на прямоугольнике (рисунок 1).

Выполнение упражнения: по сигналу члена жюри участник выполняет ведение мяча по прямой и бросок мяча в прыжке толчком двух ног. После этого подбирает мяч и выполняет обводку прямоугольника трехсекундной зоны в любую сторону, обводя установленные конусы (№ 1,2,3,4 или № 4,3,2,1) и выполняет после введения бросок мяча с двух шагов.

После выполнения броска мяча в корзину с двух шагов испытуемый переходит к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину с первого раза при выполнении броска в движении после двух шагов	-3 секунды
Попадание мяча в корзину с первого раза при выполнении броска в прыжке толчком двух ног	-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 не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды

ВОЛЕЙБОЛ. Участник становится на лицевую линию волейбольной площадки, на которой расположены 2 волейбольных мяча (рисунок 2).

Выполнение упражнения: последовательно делает 2 подачи любым способом в зоны 1 и 5. После выполнения подач перемещается в обозначенную зону, в которой лежит еще один волейбольный мяч (см. рис. 2), берет его и выполняет 5 связок верхних и нижних передач мяча над собой в квадрате 1,5x1,5 метра. Начинает выполнение связки с передачи мяча двумя руками сверху. Верхняя и нижняя передача мяча – это одна связка. Высота передачи мяча не ограничена.

После завершения упражнения с волейбольным мячом, участник переходит на место выполнения упражнения с гандбольным мячом.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
При выполнении подач – попадание в обозначенные зоны № 1 и 5	-3 секунды на каждое попадание
Безошибочное выполнение 5 связок передач мяча «верхняя - нижняя»	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Падение мяча на пол при выполнении пяти «передач-связок»	+3 секунды за каждую ошибку
Заступ за ограничительную линию квадрата при выполнении пяти «передач-связок»	+3 секунды за каждую ошибку
Задержка мяча (захват мяча) при передаче двумя руками сверху	+3 секунды за каждую ошибку
Выполнение меньшего количества передач	+3 секунды за каждую не выполненную передачу
Заступ за лицевую линию при выполнении подачи мяча	+3 секунды за каждую ошибку
При выполнении подачи непопадание в обозначенные зоны № 1 и 5	+3 секунды за каждую ошибку

ГАНДБОЛ. Юноши пользуются мячом № 3, девушки – мячом № 2. Размещение ограничителя: конус №1 находится на линии свободных бросков (9 – ти метровой линии) по центру. Гандбольные мячи расположены на пересечении боковой линии гандбольной площадки и линии свободных бросков с правой и левой стороны площадки (рисунок 3).

Выполнение упражнения: участник перемещается в правый угол площадки к гандбольному мячу, (см. рис. 3), подбирает его и с ведением мяча левой рукой, двигается вдоль линии свободных бросков до конуса, обходит его и выполняет бросок в опорном положении. Затем участник подбегает ко второму мячу, берет мяч и выполняя ведение правой рукой вдоль линии свободных бросков до конуса, обходит его и выполняет бросок мяча в прыжке. Броски выполняются в любые квадраты, которые расположены по углам ворот. Размер квадратов 60х60 см.

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 в воротах квадрат (60х60 см) при выполнении броска в опорном положении	-3 секунды
Попадание в обозначенный в воротах квадрат (60х60 см) при выполнении броска 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
Заступ за линию площади ворот при броске в опорном положении	+3 секунды
Заступ за линию площади ворот при броске в прыжке	+3 секунды
Не попадание в створ ворот при выполнении броска мяча опорном положении	+3 секунды
Не попадание в створ ворот при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды

ФУТБОЛ. Размещение ограничителей (рисунок 4). Футбольные мячи находятся на пересечении средней линии площадки и боковых линий с левой и правой стороны. При расстановке инвентаря при выполнении упражнений с футбольными мячами за основу берется гандбольная разметка.

Выполнение упражнения: участник движется к футбольному мячу, установленному слева (см. рис.5). Выполняет обводку двух конусов, начиная справа и удар по воротам по воздуху с расстояния не ближе 9 метров до ворот. Выполняет рывок ко второму мячу, осуществляет обводку двух конусов, начиная слева и удар по воротам по воздуху с расстояния не ближе 9 метров до ворот.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (первый удар)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (второй удар)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Касание мячом конуса	+ 3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот	+ 3 секунды за каждый удар
Не попадание в створ ворот	+3 секунды за каждый удар

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

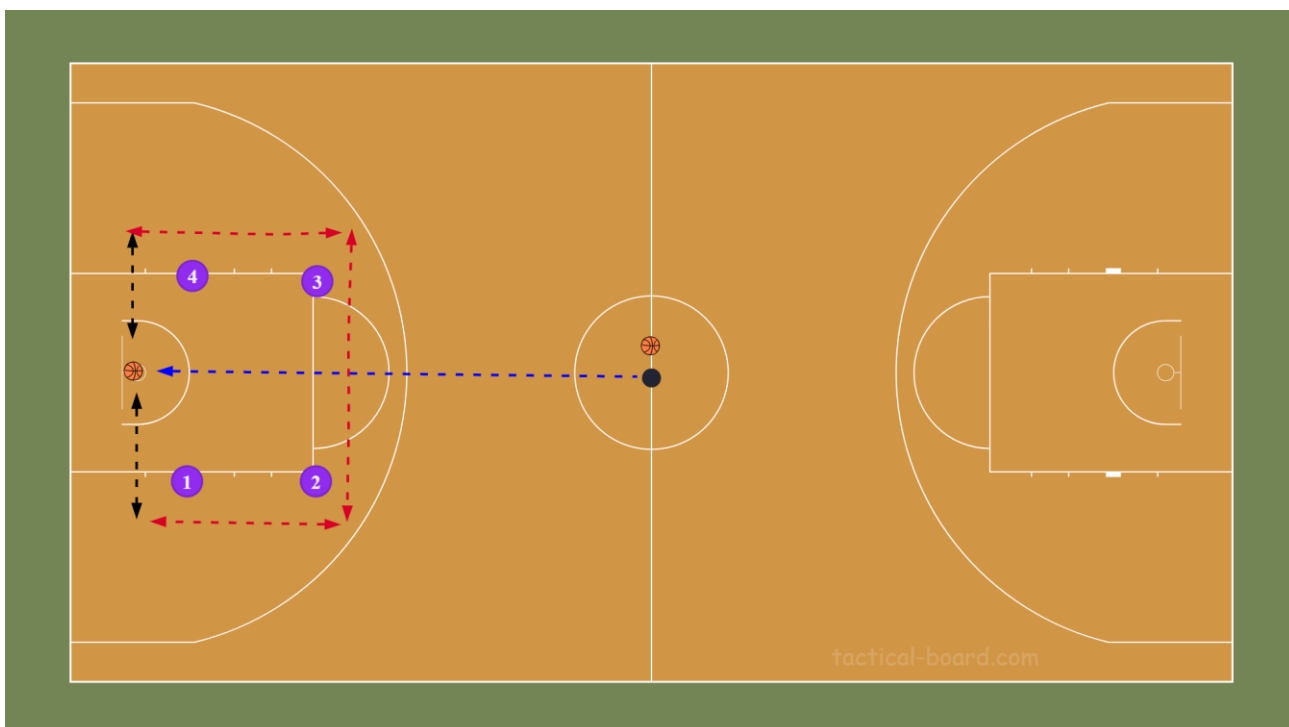


Рисунок 1 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола

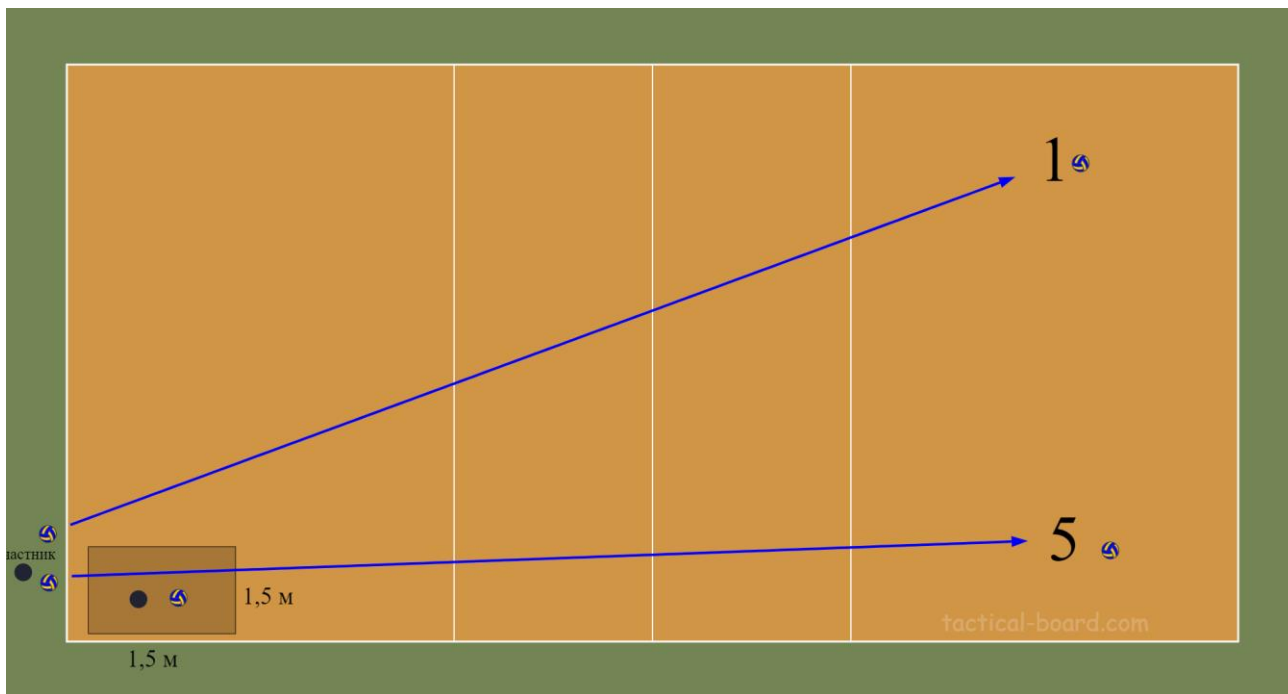


Рисунок 2 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

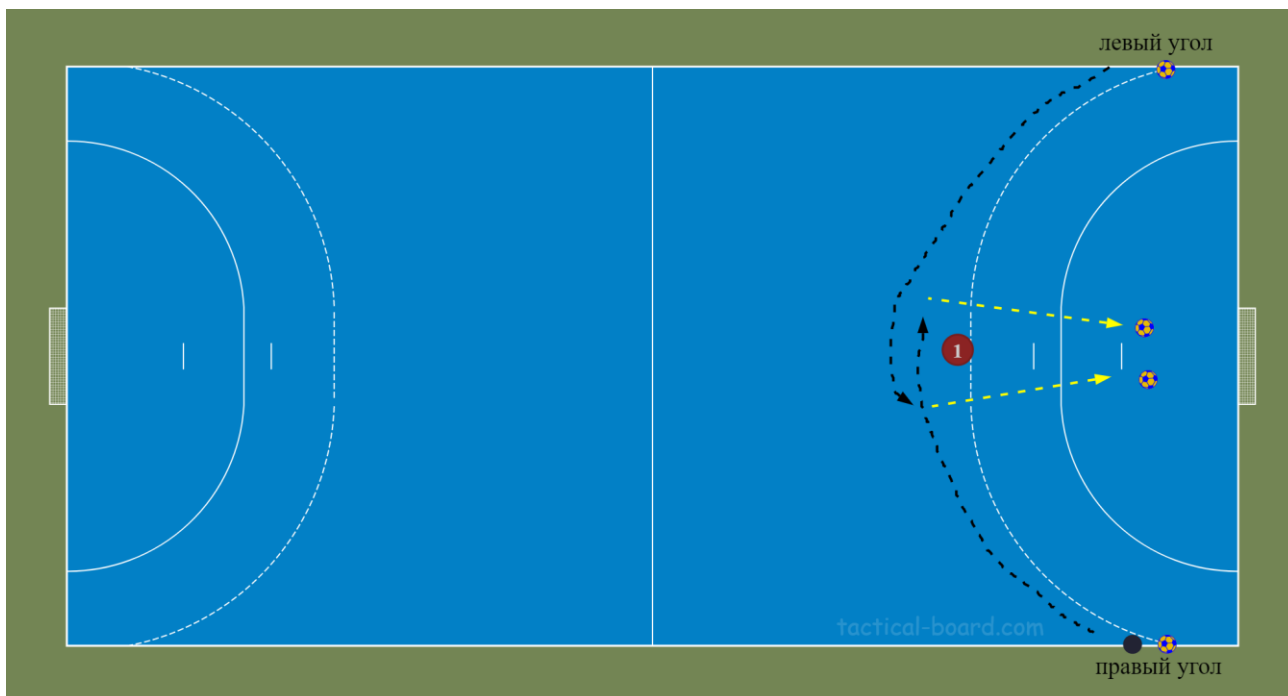


Рисунок 3 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

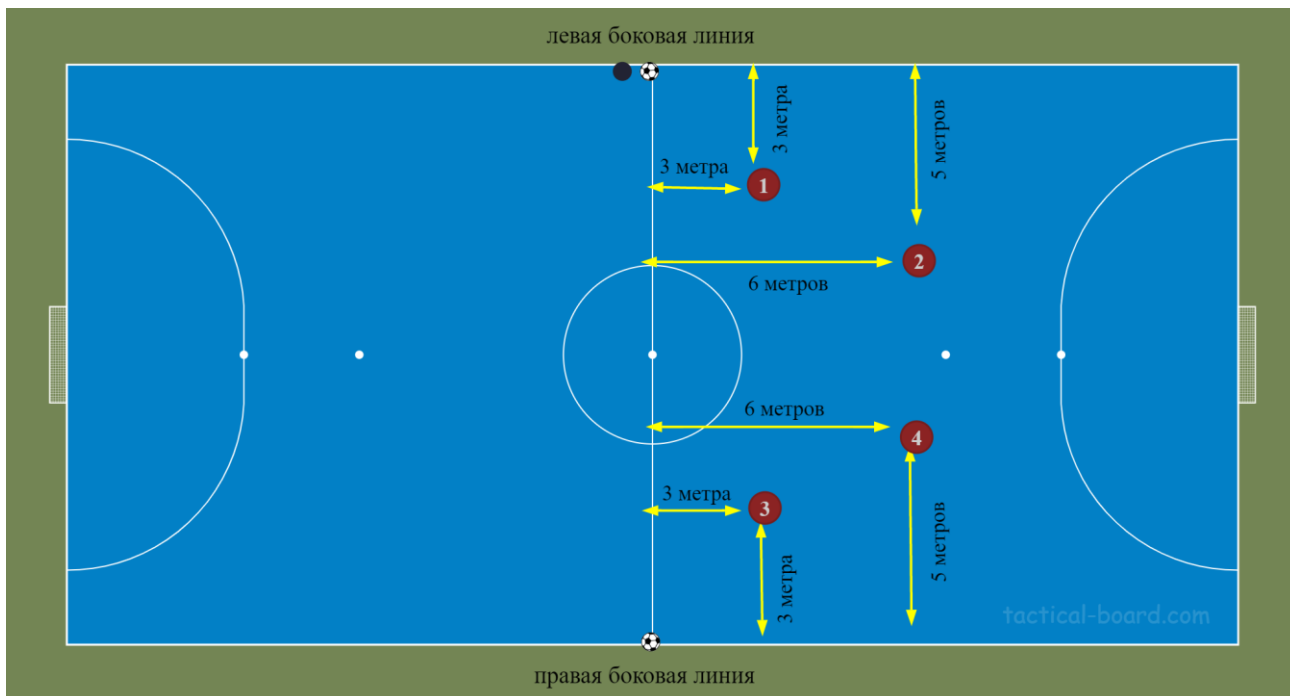


Рисунок 4 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

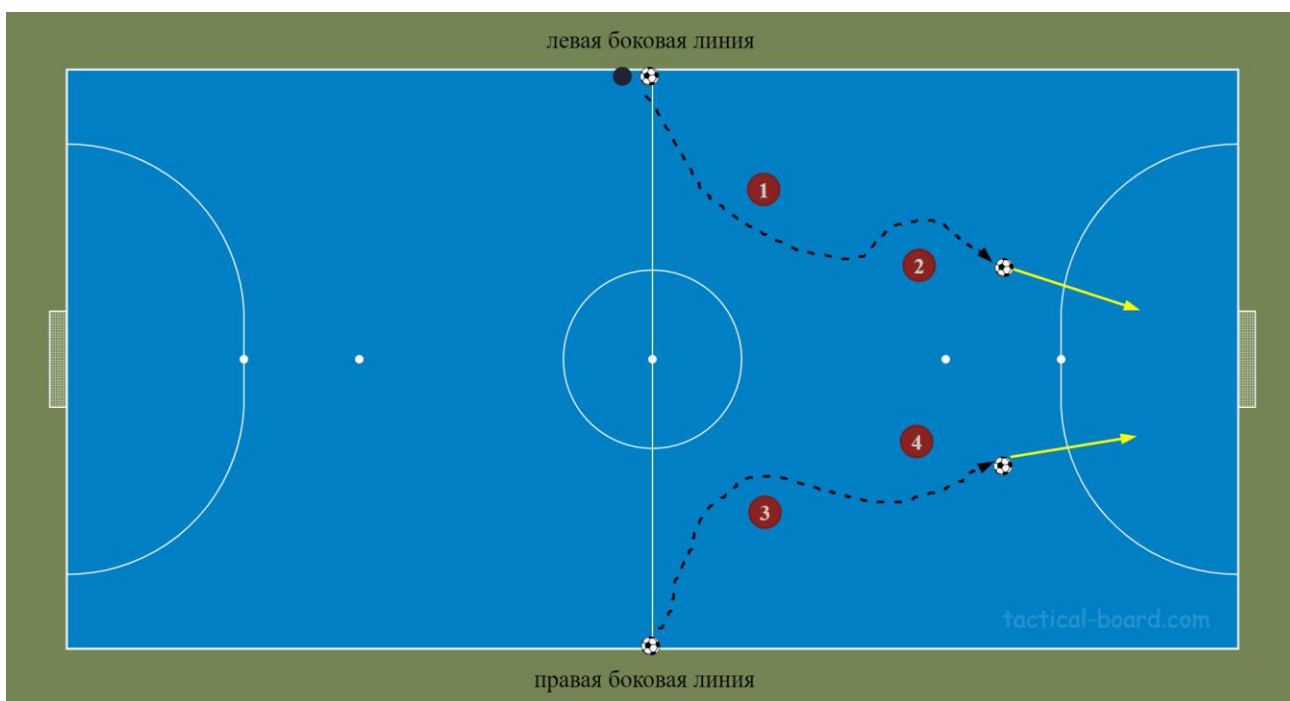


Рисунок 5 – Схема тестового упражнения по технике футбола