

**Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской  
олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2020/2021 учебном году**

**Комплексное упражнение по спортивным играм**

**ВАРИАНТ 2**

**Инвентарь:** гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно); туристический фал для разметки зон ворот; 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 1 штука; мячи футбольные 3 штуки (№ 4 для футзала); волейбольные стойки и сетка; конусы высокие 8 штук; клейкая разметочная лента 50 мм.

**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) удар по неподвижному мячу любым способом (футбол);
- 2) удар по катящемуся мячу любым способом после ведения (футбол);
- 3) бросок мяча в опорном положении после трех шагов и одноударного ведения мяча (гандбол);
- 4) бросок мяча в прыжке после трех шагов и одноударного ведения мяча (гандбол);
- 5) передача мяча двумя руками сверху и снизу в движении (волейбол);
- 6) бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- 7) бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

**Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»**

**III тур, Вариант 2**

**Старт комплексного упражнения:** участник становится в центре на средней линии площадки напротив футбольного мяча. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

**ФУТБОЛ.** По сигналу члена жюри участник с ведением мяча обходит 4 конуса и выполняет удар по воротам любым способом с расстояния не ближе 9-ти метров. Конусы располагаются по центру следующим образом: конус № 1 на расстоянии 2-х метров от 9-ти метровой (гандбольной) линии (или на расстоянии 11 метров от линии ворот или лицевой линии). Остальные конусы – через 1,5 метра друг от друга (конус № 2, 3, 4) (рисунок 1). После выполнения данного технического элемента участник бежит к любому из двух футбольных мячей, расположенных на расстоянии 9-ти метров от ворот, и выполняет удар любым способом по неподвижному мячу. Затем то же самое по второму мячу (рисунок 1).

После выполнения двух ударов участник бежит к средней линии площадки, где располагаются 2 гандбольных мяча, и начинает выполнять задание по гандболу.

**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 ведения                                  | -3 секунды                        |
| Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по неподвижному мячу (первый удар) | -3 секунды                        |
| Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по неподвижному мячу (второй удар) | -3 секунды                        |

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

| <b>Вид ошибки</b>   | <b>Количество штрафных секунд</b> |
|---|-----------------------------------|
| Касание мячом конуса  | +3 секунды за каждое касание      |
| Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот | +3 секунды                        |

**ГАНДБОЛ.** Участник берет гандбольный мяч (юноши № 3, девушки № 2) и начинает упражнение в правую сторону вдоль расположенных в центре зала конусов. Выполняет три шага – одноударное ведение – три

**Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»**

**III тур, Вариант 2**

шага – бросок в ворота с опорного положения с расстояния не ближе 9-ти метров до ворот. Затем бежит ко второму мячу, выполняет упражнение в левую сторону: три шага – одноударное ведение – три шага – бросок в ворота в прыжке с расстояния не ближе 9-ти метров до ворот (рисунок 2).

После броска в прыжке участник переходит к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

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

| <b>Вид технического элемента</b>   | <b>Количество бонусных секунд</b> |
|--|-----------------------------------|
| При броске в прыжке при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)            | - 3 секунды                       |
| При броске в опорном положении при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см) | - 3 секунды                       |

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

| <b>Вид ошибки</b>   | <b>Количество штрафных секунд</b> |
|---|-----------------------------------|
| Ошибка «трех шагов» (пробежка)  | + 3 секунды за каждую ошибку      |
| Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении | + 3 секунды                       |

**ВОЛЕЙБОЛ.** Участник берет волейбольный мяч, который расположен на боковой линии волейбольной площадки и, перемещаясь любым способом, выполняет 5 передач двумя руками сверху над собой в движении. Ловит мяч, разворачивается и выполняет 5 передач двумя руками снизу в движении над собой в обратном направлении. Перемещение выполняется в передовой (3-х метровой) зоне на расстояние 4,5 метра. Высота выполнения передач – выше верхнего края сетки: мужчины – 2,43 метра, женщины – 2,24 метра (рисунок 3).

После выполнения передач мяча участник переходит к выполнению упражнения с баскетбольным мячом.

**Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»**

**III тур, Вариант 2**

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

| <b>Вид технического элемента</b>   | <b>Количество бонусных секунд</b> |
|--|-----------------------------------|
| Выполнение передач без падения мяча на пол, без ловли мяча, без выхода за центральную и трехметровую линии | -3 секунды                        |

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

| <b>Вид ошибки</b>  | <b>Количество штрафных секунд</b>            |
|--|--|
| Падение мяча на пол  | + 3 секунды за каждую ошибку                 |
| Нарушение в чередовании выполнения передач   | + 3 секунды                                  |
| При верхней передаче мяча – задержка мяча (захват мяча)                                      | + 3 секунды                                  |
| Выполнение меньшего количества передач   | + 3 секунды за каждую невыполненную передачу |
| Выполнение передачи мяча на высоту ниже указанной (2,43 метра – юноши, 2,24 метра – девушки) | + 3 секунды за каждое выполнение             |

**БАСКЕТБОЛ.** Участник берет баскетбольный мяч, лежащий на пересечении лицевой линии и 3-х секундной зоны (юноши – № 7, девушки – № 6), выполняет обводку 2-х конусов (ведение выполняется правой рукой), расположенных соответственно в 3-х метрах от лицевой линии на прямоугольнике (конус № 1) и на линии штрафного броска (конус № 2), и выполняет бросок по корзине с 2-х шагов. Подбирает мяч и выполняет обводку (ведение левой рукой) 2-х аналогично расположенных конусов в другую сторону и бросок в прыжке по корзине толчком 2-х ног (рисунок 4).

После выполнения броска мяча в корзину в прыжке толчком двух ног участник должен пересечь среднюю линию площадки. После этого комплексное упражнение считается законченным и выполняется остановка секундомера.

Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»

III тур, Вариант 2

**Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным 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                    | -3 секунды                 |

**Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным 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 упражнении | + 3 секунды                |

Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»  
III тур, Вариант 2

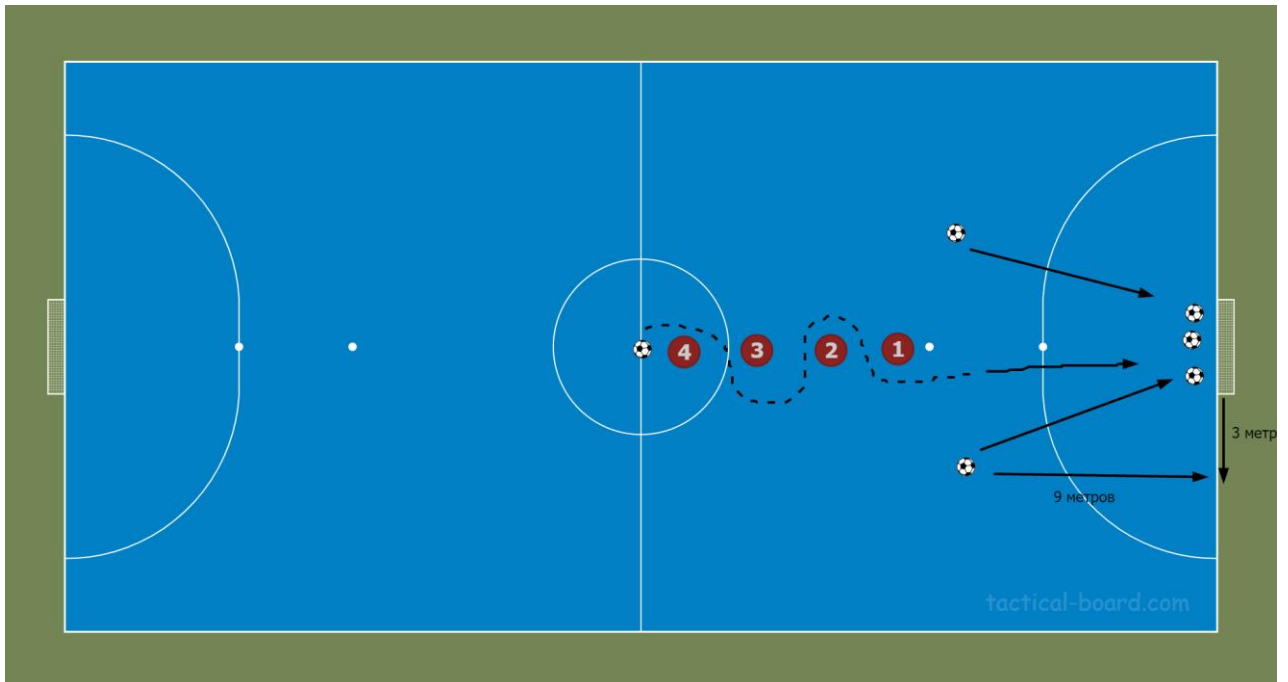


Рисунок 1 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

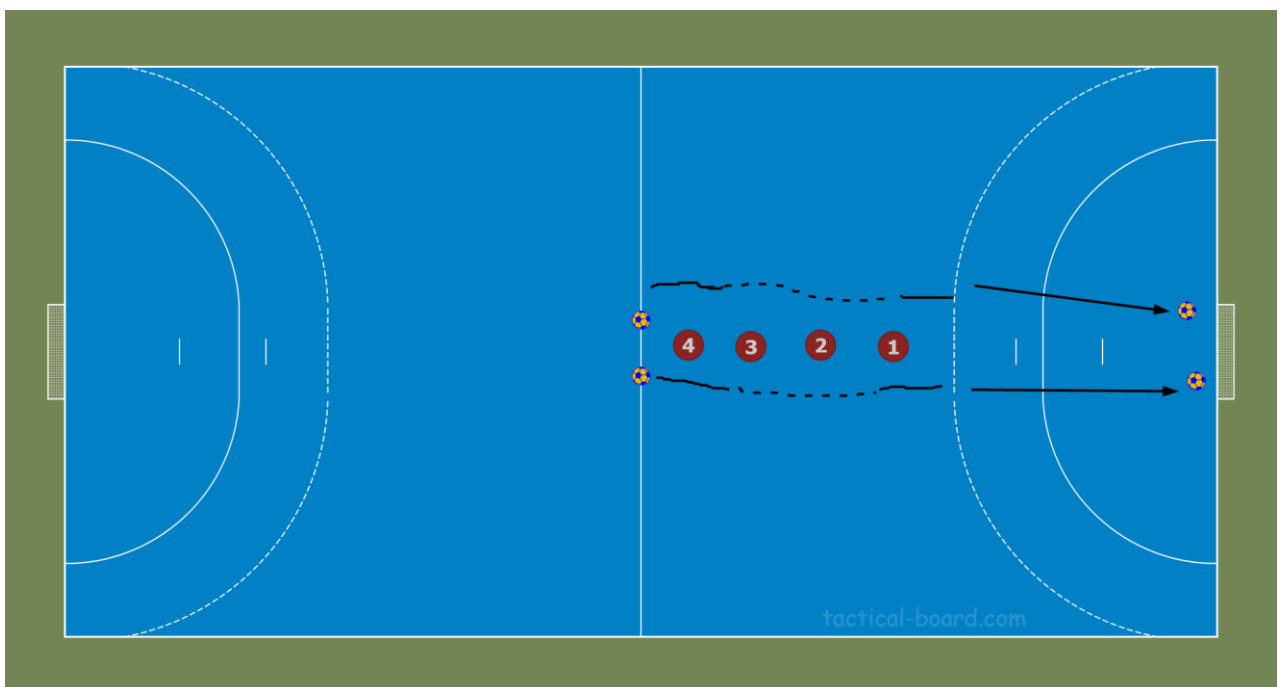


Рисунок 2 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

Заключительный этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»  
III тур, Вариант 2

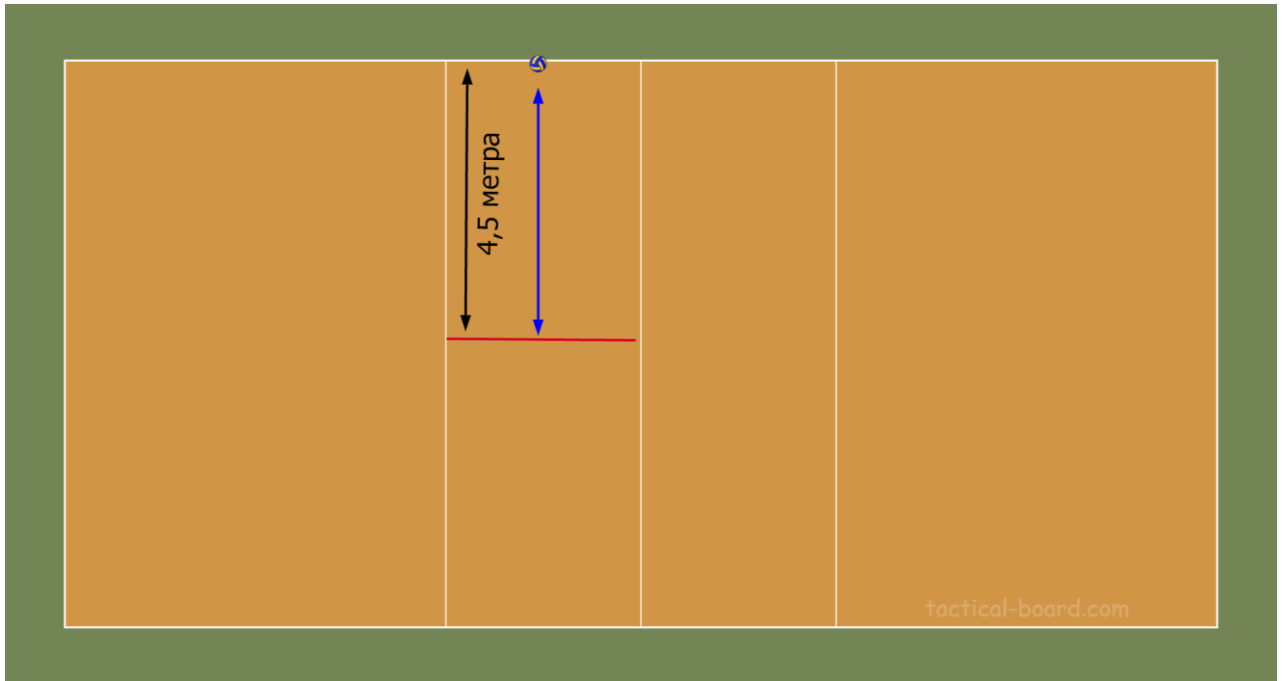


Рисунок 3 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

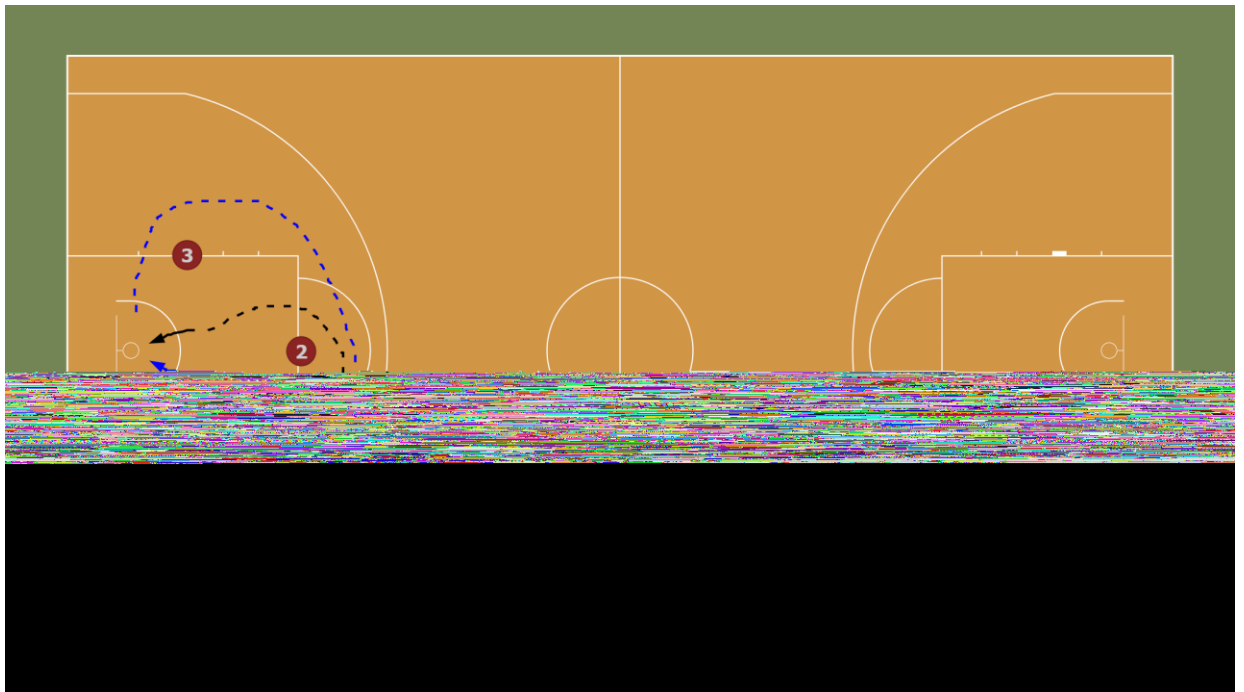


Рисунок 4 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола