

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

**КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ВАРИАНТ 1**

**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 1 штука; 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 1) состоит из следующих заданий:

- 1) передачи мяча сверху в квадрат и снизу над собой в волейболе у стены;
- 2) бросок мяча с трех шагов в опорном положении после обводки четырех конусов с расстояния не ближе 9 метров;
- 3) бросок мяча с трех шагов в прыжке после обводки четырех конусов с расстояния не ближе 9 метров;
- 4) удар по неподвижному мячу на точность справа любым способом в правую половину ворот с расстояния не ближе 9 метров по воздуху (футбол);
- 5) удар по неподвижному мячу на точность слева любым способом в левую половину ворот с расстояния не ближе 9 метров по воздуху (футбол)
- 6) ведение, обводка трех конусов, расположенных на трехочковой дуге и бросок в корзину после двух шагов;
- 7) ведение, обводка трех конусов, расположенных на трехочковой дуге и бросок в корзину в прыжке толчком двух ног;
- 8) финиш на средней линии площадки.

**Старт комплексного упражнения:** участник становится у линии в углу зала, расположенной на расстоянии 2 метра от стены, на которой на высоте 2,5 метра от пола нарисован (размечен) квадрат 80х80 см. Мяч в руках у участника. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

**ВОЛЕЙБОЛ.** По сигналу члена жюри участник выполняет передачу мяча двумя руками сверху в квадрат 80х80 см, далее передачу мяча двумя руками снизу над собой. Аналогичным образом участник выполняет пять связок. При выполнении передач участник может перемещаться вдоль линии на полу (влево-вправо) или отходить назад (рисунок 1).

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

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

<b>Вид технического элемента</b>	<b>Количество бонусных секунд</b>
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками сверху в стену в квадрат 80х80 см	-3 секунды
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками снизу в стену в квадрат 80х80 см	-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
Задержка мяча (захват мяча) при передаче двумя руками сверху	+3 секунды за каждую ошибку
Выполнение меньшего количества передач	+3 секунды за каждую невыполненную передачу
Заступ за ограничительные линии при выполнении заданий	+3 секунды за каждую ошибку
Не попадание мяча в квадрат 80х80	+3 секунды за каждую ошибку

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

Участник перемещается к центральному кругу площадки, где подбирает гандбольный мяч, с ведением мяча перемещается до конусов, выполняет обводку четырех конусов начиная с левой стороны (1,2,3,4), расположенных на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Первый конус расположен на расстоянии 1,5 метра от центральной и 2 метра от боковой линий, конусы № 2,3,4 расположены аналогично. Ловит мяч, выполняет три шага и бросок в опорном положении с линии свободных бросков (9-метровая линия).

Выполняет рывок к центру, подбирает второй мяч, выполняет обводку четырех конусов начиная с правой стороны (5,6,7,8), расположенных на том же расстоянии, как и конусы № 1,2,3,4, ловит мяч, выполняет три шага и бросок в прыжке с линии свободных бросков (9-метровая линия) (рисунок 2).

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в ворота с применением техники 3-х шагов (бросок в опорном положении)	- 3 секунды
Попадание в ворота с применением техники 3-х шагов (бросок 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 свободных бросков (9-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в опорном положении	+3 секунды
Заступ за линию свободных бросков (9-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	
Не попадание в ворота при броске мяча в опорном положении	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске в прыжке	+3 секунды

Примечание:

- если участник попал в ворота без соблюдения техники трех шагов (не выполнил три шага с мячом) ему бонус не начисляется.

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

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

**ФУТБОЛ.** Упражнение выполняется как юношами, так и девушками футбольным мячом № 4. Ворота разделены горизонтально на две равные половины.

Участник выполняет удар любым способом по неподвижному мячу (мяч № 1), расположенного с правой от него стороны в правую часть ворот. Затем выполняет удар по неподвижному мячу любым способом, расположенного с левой стороны от него (мяч №2) в левую часть ворот (рисунок 3).

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху в правую половину ворот (мяч № 1)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху в левую половину ворот (мяч № 2)	- 3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание в ворота (мяч № 1)	+ 3 секунды
Не попадание в ворота (мяч № 2)	+ 3 секунды

Примечание:

- при попадании мяча в ворота по воздуху, но не в указанную в задании половину ворот бонус не начисляется;

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

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

**БАСКЕТБОЛ.** Юноши выполняют упражнение с мячом № 7, девушки – мячом № 6.

Участник на линии штрафного броска подбирает баскетбольный мяч и с ведением перемещается к углу площадки к конусу № 1, расположенному на расстоянии двух метров от лицевой линии на линии 3-очковых бросков. Выполняет обводку трех конусов начиная с правой стороны (№ 1,2,3), расположенных на расстоянии 2 метра друг от друга. После обводки третьего конуса движется на корзину и выполняет бросок в кольцо с двух шагов. Подбирает мяч и с ведением перемещается к углу площадки к конусу № 6, расположенный также как и конусы № 1,2,3. Выполняет обводку трех конусов (6,5,4) начиная ведения с левой стороны. После обводки четвертого конуса движется на корзину и выполняет бросок в кольцо в прыжке толчком двух ног (рисунок 4).

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при выполнении броска мяча после двух шагов	+ 3 секунды
Попадание мяча в корзину при выполнении броска мяча 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
Не попадание мяча в корзину при выполнении броска после двух шагов	+3 секунды
Не попадание в корзину при выполнении броска мяча в прыжке толчком двух ног	+3 секунды

**ФИНИШ.** После выполнения второго броска мяча участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.

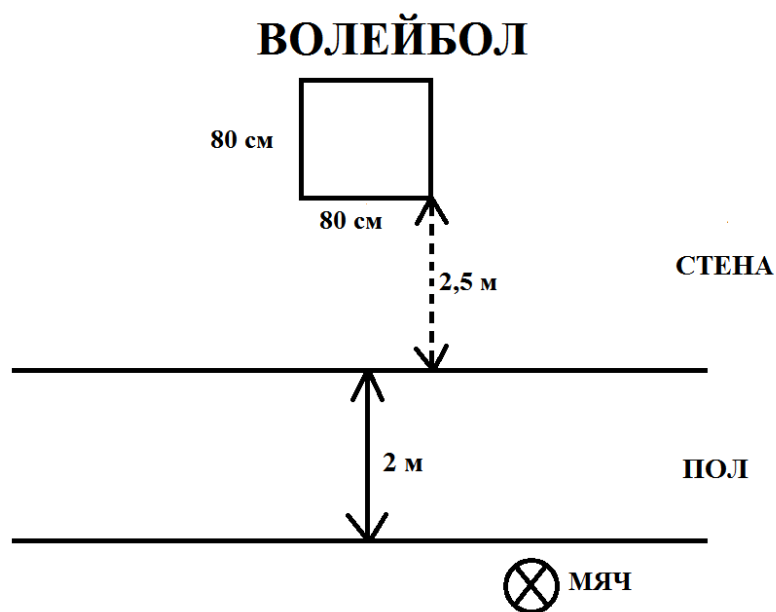


Рисунок 1 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения упражнения по технике волейбола

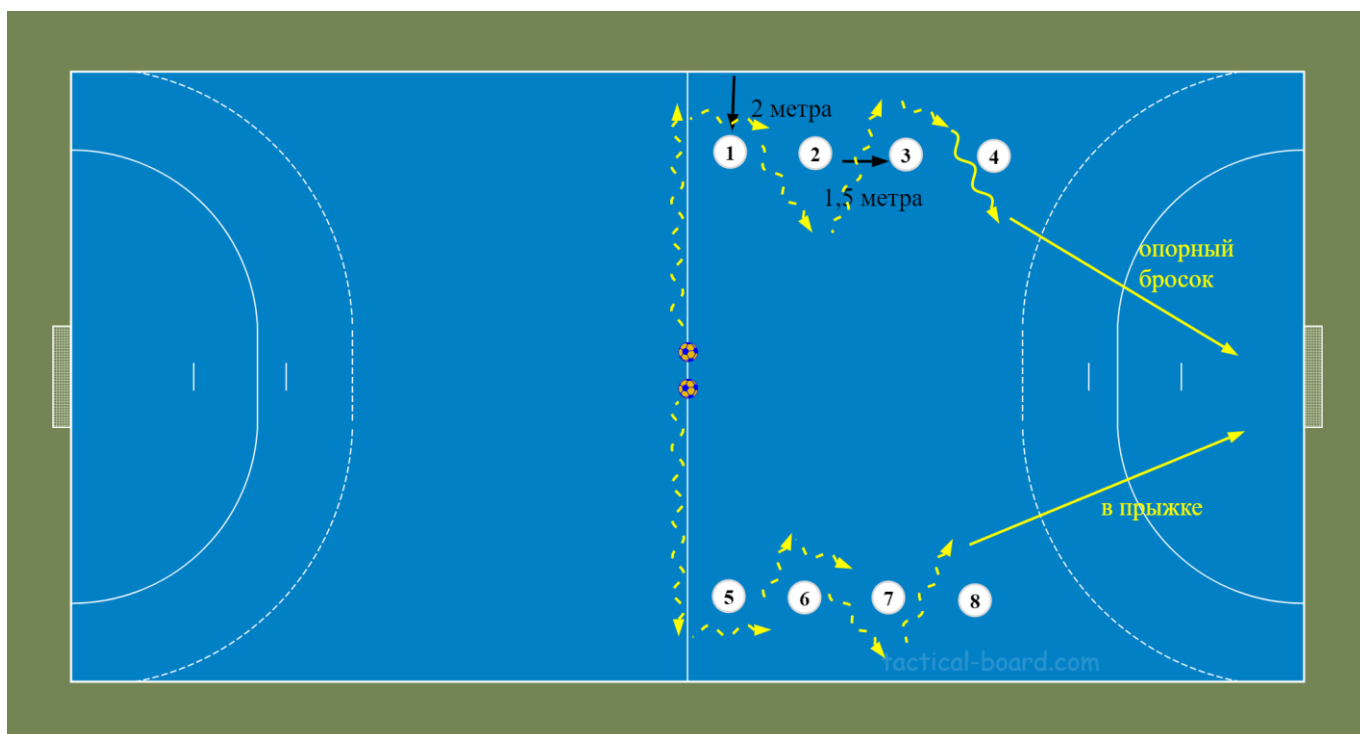


Рисунок 2 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

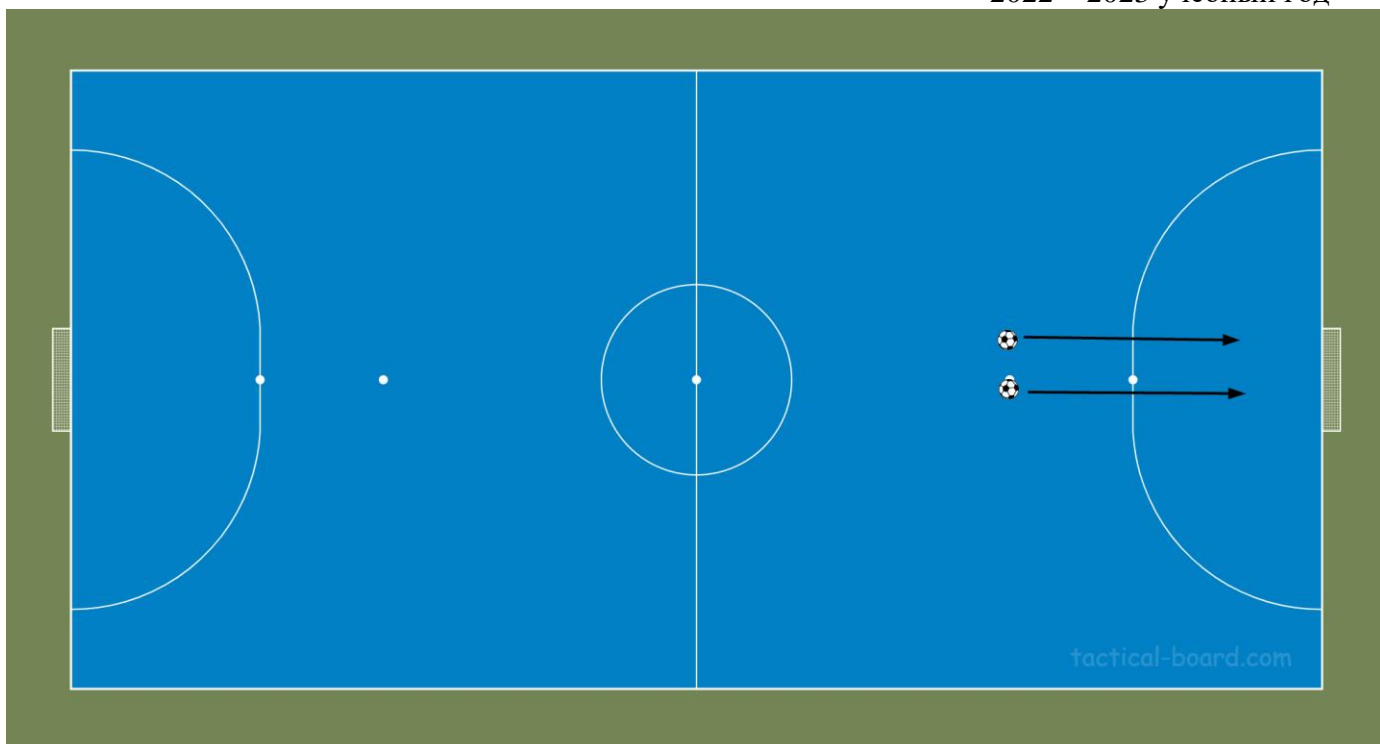


Рисунок 3 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике футболу

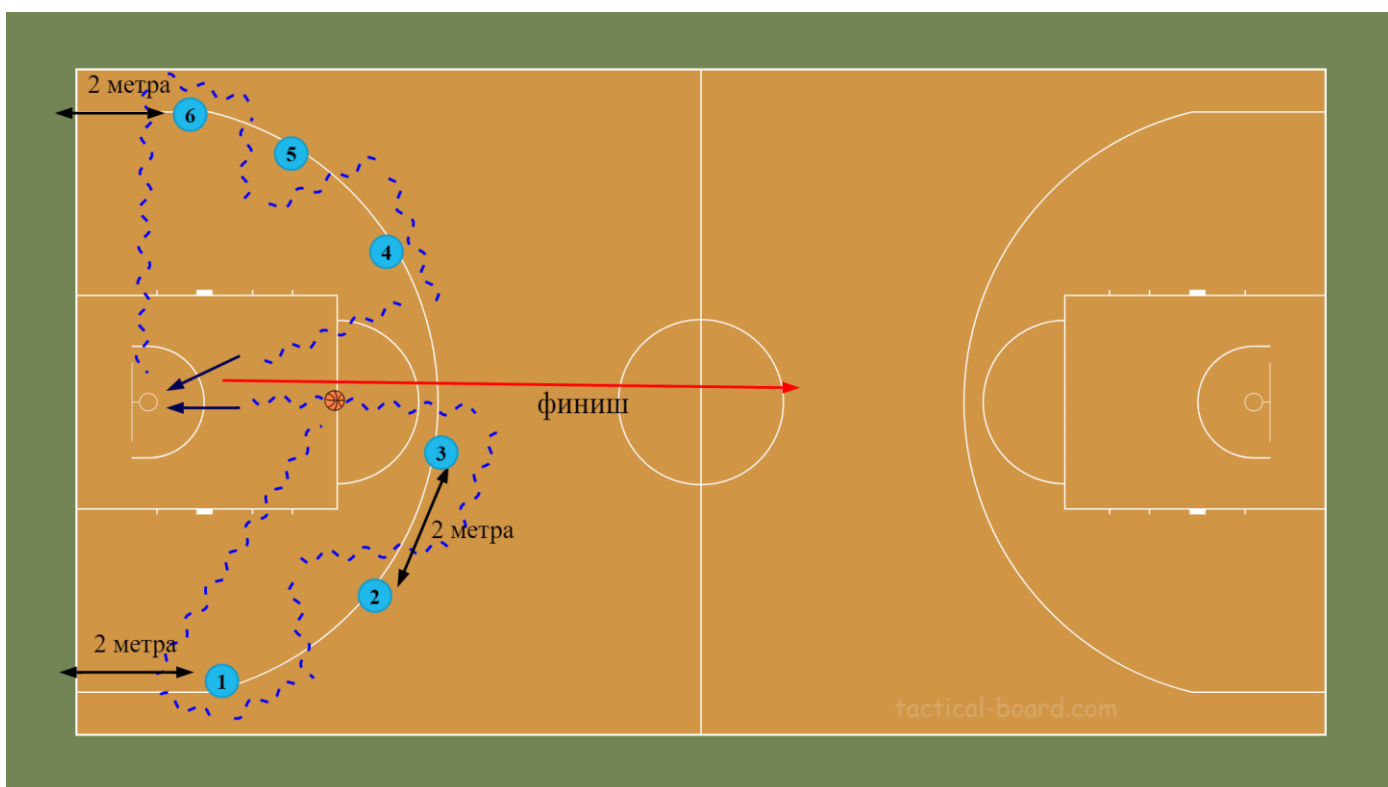


Рисунок 4 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетболу