

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»  
В 2023/2024 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); волейбольные стойки и сетка, 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) ведение мяча правой рукой и бросок в прыжке толчком двух ног в корзину (баскетбол);
- 2) ведение мяча левой рукой и бросок мяча в опорном положении в корзину (баскетбол);
- 3) передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу над собой (волейбол);
- 4) ведение и бросок мяча в опорном положении (гандбол);
- 5) ведение мяча и бросок в прыжке (гандбол);
- 6) удар по неподвижному мячу (футбол);
- 7) ведение и удар по катящемуся мячу (футбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

**Старт комплексного упражнения:** испытуемый располагается на лицевой линии баскетбольной площадки, рядом с прямоугольником с мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

**БАСКЕТБОЛ.** По сигналу члена жюри участник выполняет ведение мяча правой рукой, обводя два конуса (конус №1,2) и дойдя с ведение до конуса №3 выполняет бросок мяча в прыжке толчком двух ног напротив него (конуса № 3). При этом не наступая на линию прямоугольника и не касаясь конуса. Допускается отклонение по линии прямоугольника от конуса 0,85 метра влево и вправо. После броска подбирает мяч и с ведение левой рукой обводя два конуса (№3,2) и дойдя с ведение до конуса №1 выполняет бросок мяча в опорном положении напротив него (конуса №1). При этом не наступая на линию прямоугольника и не касаясь конуса. Допускается отклонение по линии прямоугольника от конуса 0,85 метра влево и вправо (рисунок 1).

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

**Расположение инвентаря и оборудования:** конус №1 и №3 на расстоянии 2,60 метров от лицевой линии на прямоугольнике. Конус №2 располагается на линии штрафного броска по центру (рисунок 1).

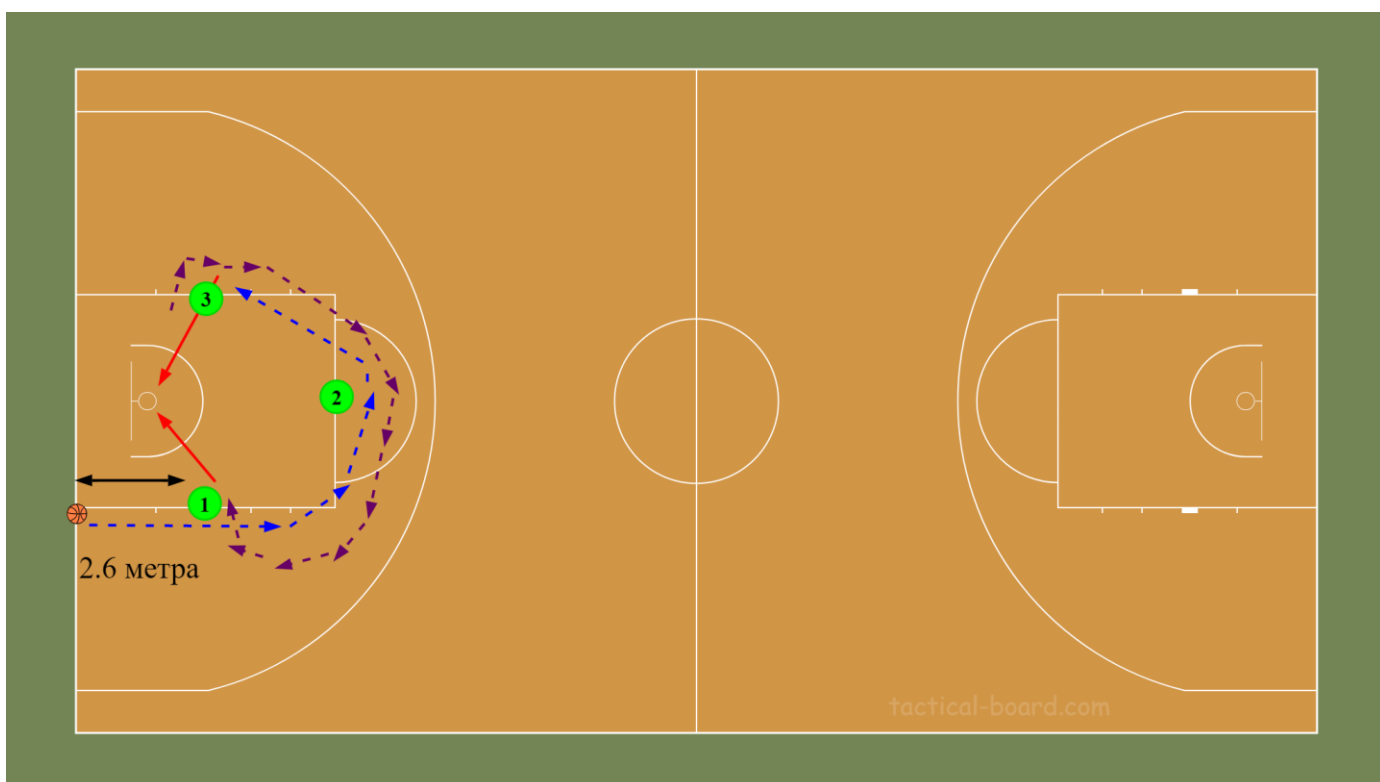


Рисунок 1 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения упражнения по технике баскетбола

После завершения упражнения с баскетбольным мячом участник переходит к выполнению упражнений с волейбольным мячом.

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске в прыжке	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при броске в опорном положении	- 3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Выполнение ведение не той рукой, которая указа в задании	+3 секунды
Заступ на линию прямоугольника при выполнении бросков мяча	+3 секунды
Касание конуса при ведении мяча или при бросках мяча. За каждое касание конуса	+3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске в прыжке	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске в опорном положении	+ 3 секунды
Ошибка ведение «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды
Выполнение броска мяча не в указанном секторе (бросок в прыжке)	+ 3 секунды
Выполнение броска мяча не в указанном секторе (бросок в опорном положении)	+ 3 секунды

*Примечание: добивание мяча не допускается. Если мяч после броска отскочил далеко от исходного положения, то участник должен выполнить подбор мяча и, соблюдая правила баскетбола, продолжить упражнения с указанного в задании места.*

**ВОЛЕЙБОЛ.** Участник перемещается к средней линии волейбольной площадки, к правой волейбольной стоке, где нарисован квадрат 2х2 метра, в котором лежит волейбольный мяч. Выполняет последовательно связки передач (верхняя и нижняя над собой – одна связка). Передачи выполняются поочередно, без остановок и ловли мяча начиная с верхней передачи мяча. Юноши выполняют передачи мяча над собой не ниже 2,43 метра, девушки – не ниже 2,24 метра. Всего участник должен выполнить 8 «связок-передач». Верхняя и нижняя передача мяча над собой – это одна связка (рисунок 2).

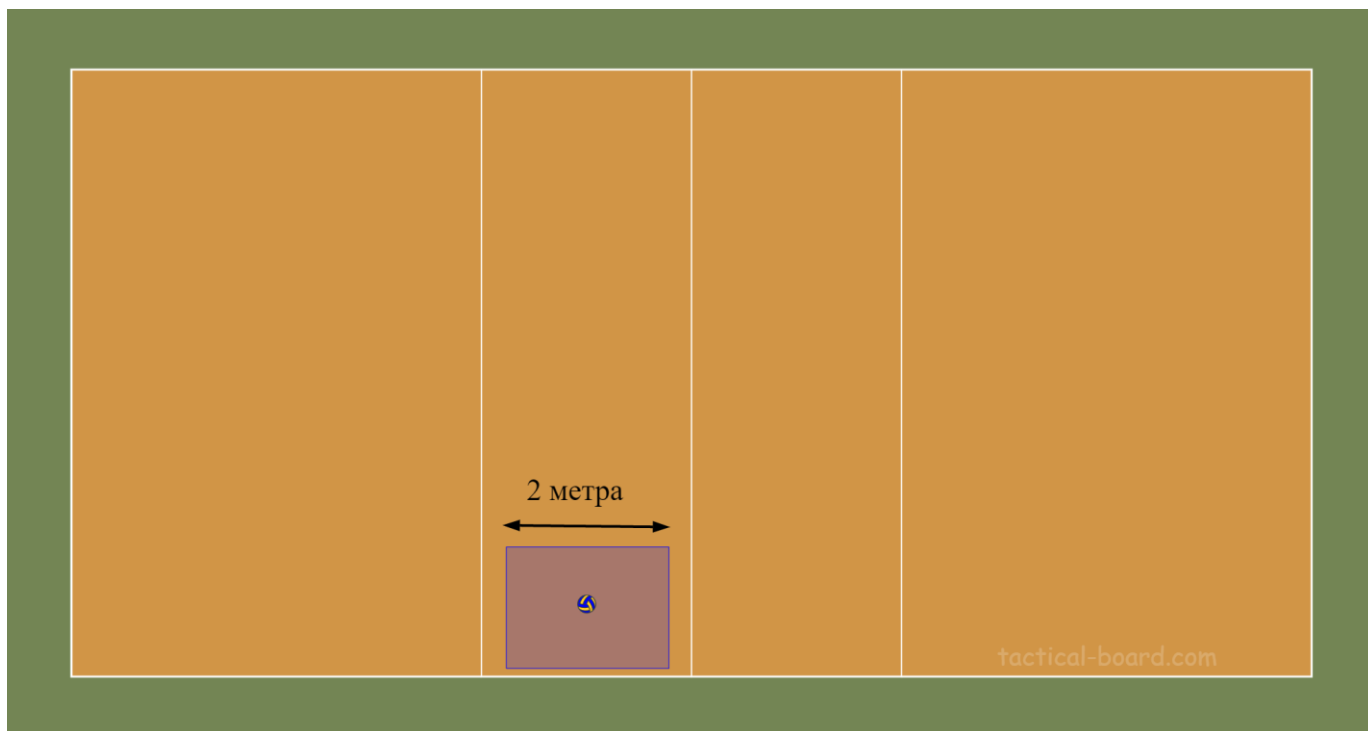


Рисунок 2 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

После выполнения упражнения с волейбольным мячом, участник переходит к выполнению упражнения с гандбольным мячом.

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Выполнение четырех связок без промежуточной ловли	-3 секунды
Выполнение восьми связок без промежуточной ловли	-3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Заступ за ограничительные линии. Штрафное время начисляется за каждый заступ	+3 секунды
Выполнение передачи мяча ниже указанной в задании высоты. Штрафное время начисляется за каждую ошибку	+3 секунды
Падение мяча на пол. Штрафное время начисляется за каждое падение мяча	+3 секунды
Задержка мяча (захват мяча) при передаче двумя руками сверху. Штрафное время начисляется за каждую задержку мяча	+3 секунды
Выполнение меньшего количества передач. Штрафное время начисляется за каждую не выполненную передачу мяча	+3 секунды

**ГАНДБОЛ.** Участник берет гандбольный мяч (мяч № 1) и движется с ведением мяча в правую сторону к конусу № 4, обойдя его с правой стороны выполняет бросок в опорном положении с линии площадки ворот (6-ти метровая линия). Затем возвращается к средней линии гандбольной площадки, берет второй мяч (мяч №2) и с ведение мяча движется в левую сторону к конусу № 2, обходит его с левой стороны и выполняет бросок мяча в прыжке с линии площадки ворот (6-ти метровая линия) (рисунок 3).

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

Расположение инвентаря и оборудования: конус № 3 на расстоянии 10 метров от лицевой линии гандбольной площадки по центру. Конус № 2 и 4 на расстоянии 2 метров от конуса № 3 влево (конус № 2) и вправо (конус № 3). Все конусы (№2,3,4) расставляются вдоль линии свободных бросков на расстоянии 10 метров от лицевой линии гандбольной площадки. Мячи расположены на средней линии гандбольной площадки (рисунок 3).

*Примечание по расположению инвентаря и оборудования: конусы №2,3,4 должны отличаться по цвету (или размеру) от других конусов. Так как при выполнении упражнения по технике гандбола на площадке еще будут находиться конусы для выполнения упражнения по технике футбола.*

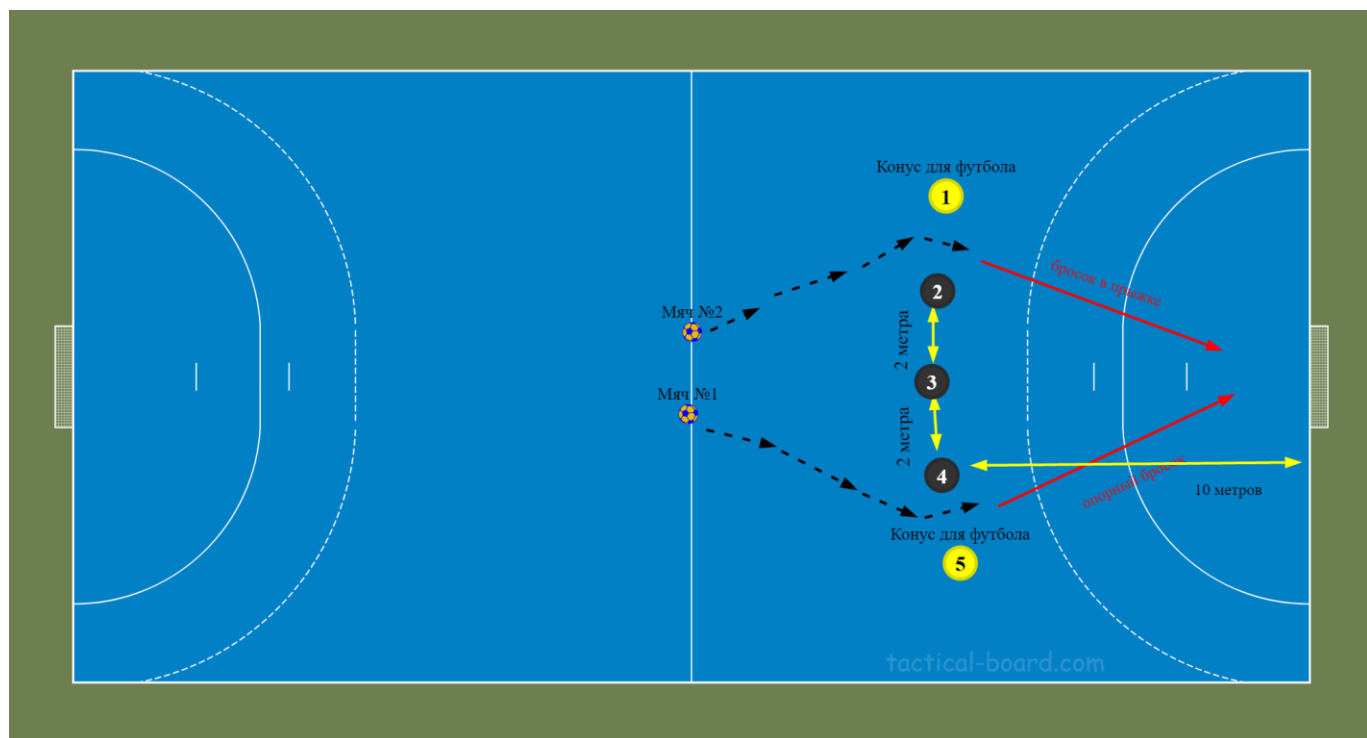


Рисунок 3 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

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 квадрат ворот (60х60 см) при броске в опорном положении	-3 секунды
Попадание в 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
Заступ за линию площади ворот (6-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в опорном положении	+3 секунды
Заступ за линию 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

Примечание:

- при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы не бонусы;
- при попадании в ворота (не в квадрат 60х60), участнику не начисляются ни штрафы не бонусы.

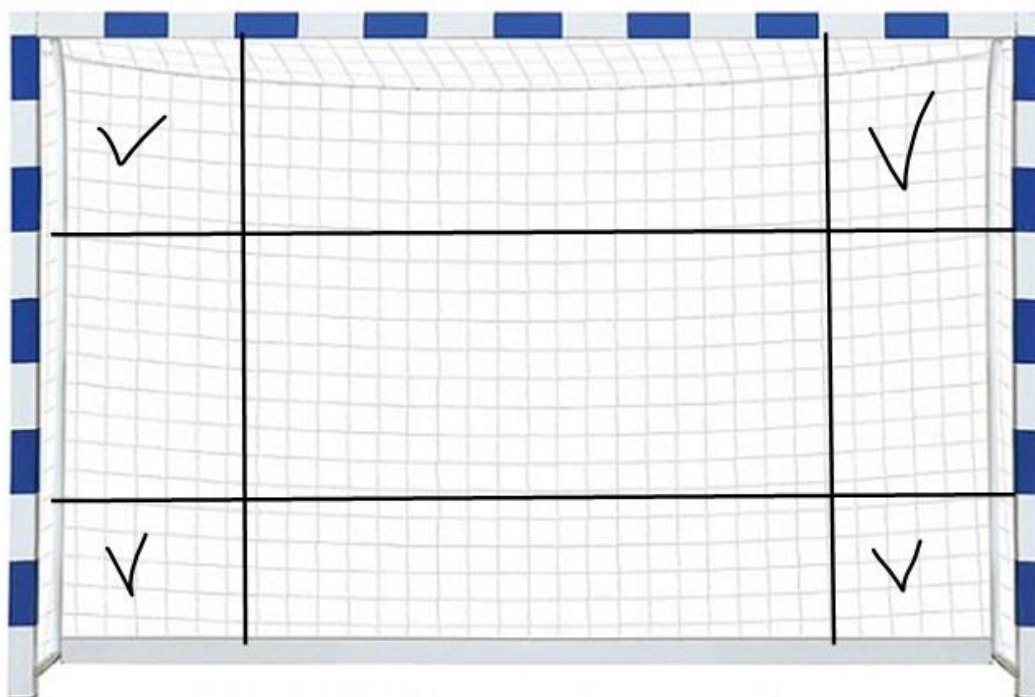


Рисунок 4 – схемы выполнения бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

**ФУТБОЛ.** Участник выполняет удар по воздуху в ворота любым способом по неподвижному мячу (мяч № 1) с расстояния 10 метров. Ускоряется ко второму мячу, выполняет обводку 5 конусов (№ 1,2,3,4,5) начиная с правой стороны (конус № 1) и выполняет удар по воротам по воздуху с расстояние не ближе 6 – ти метров от ворот (рисунок 4).

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

Расположение инвентаря и оборудования: конус № 3 находится на расстоянии 10 метров от лицевой линии мини-футбольной площадки по центру. Конусы № 1,2,4,5 на расстоянии 2 метра влево и вправо от конуса № 3 и на расстоянии 10 метров от лицевой линии мини-футбольной площадки (рисунок 4). Мяч №1 располагается между конусами №3 и 4 на расстоянии 10 метров от лицевой линии мини-футбольной площадки. Мяч №2 располагается на расстоянии 1 метра от конуса №1.

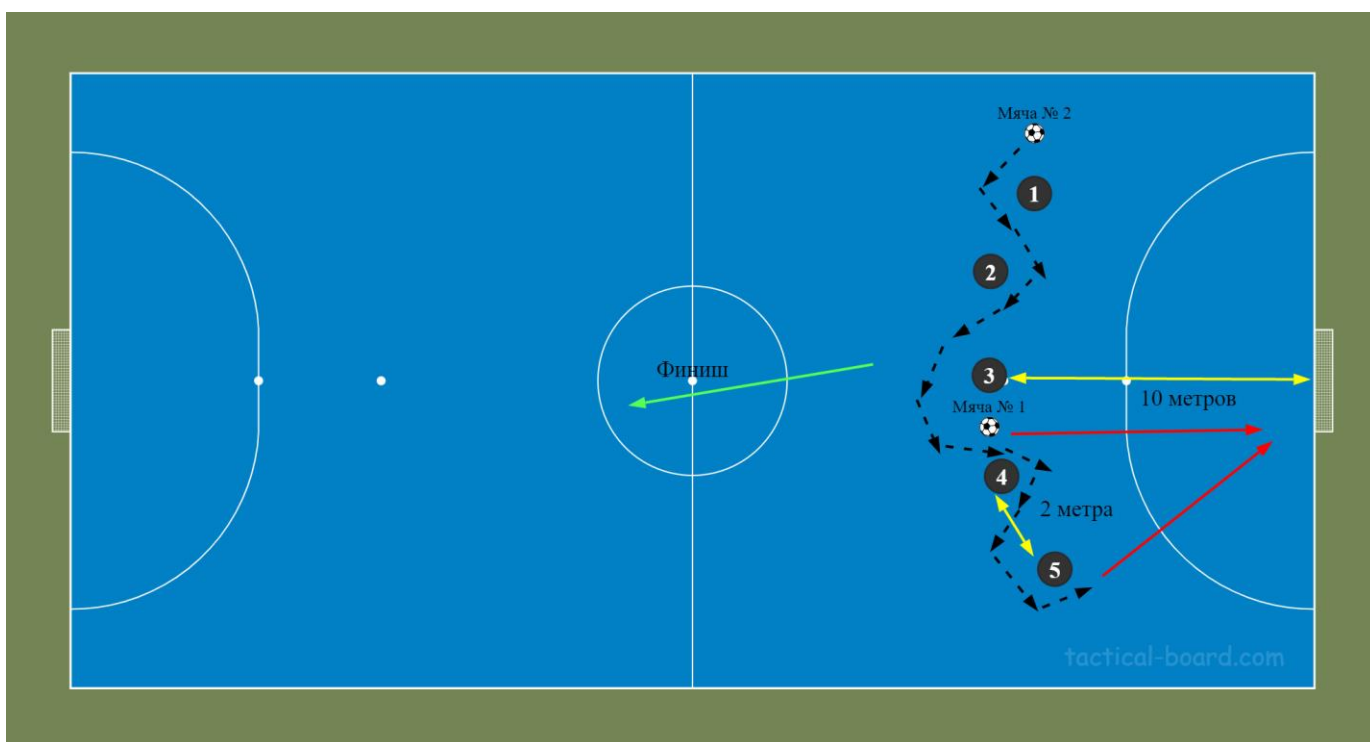


Рисунок 5 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по неподвижному мячу (мяч № 1)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после ведения мяча и удара по катящемуся мячу (мяч № 2)	- 3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
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
Не попадание в ворота после удара по неподвижному мяча (мяч №1)	+ 3 секунды
Не попадание в ворота после ведения мяча и удара по катящемуся мячу (мяч №2)	+ 3 секунды
Выполнение удара по мячу ближе 6 – ти метров	+ 3 секунды

Примечание:

- при попадании мяча в ворота по полу, участнику не начисляются ни штрафы, ни бонусы;
- при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы, ни бонусы.

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