

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
В 2024/2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

ВАРИАНТ 2

Условия выполнения задания.

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Результат выполнения задания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Отдых между первой и второй попытки составляет до 1 минуты.

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) Семи метровый штрафной бросок мяча (гандбол);
- 2) Ведение и бросок мяча в прыжке (гандбол);
- 3) Ведения мяча и удар по воротам мяч №1 (футбол);
- 4) Ведение мяча и удар по воротам мяч №2 (футбол);
- 5) Выполнение 10 «связок верхняя-нижняя передача мяча» на месте (волейбол);
- 6) Выполнение верхней подачи мяча (волейбол);
- 7) Штрафной бросок (баскетбол);
- 8) Ведение мяча и бросок в движении (баскетбол);
- 9) Финиш на средней линии площадки.

Старт комплексного упражнения: испытуемый располагается на линии 7-метрового броска гандбольном площадке с гандбольным мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

ГАНДБОЛ. По сигналу члена жюри (свистку) участник выполняет 7-метровый бросок, согласно правилам игры в гандбол. Затем берет гандбольный мяч, который расположен на линии свободных бросков (9-ти метровая линии) и последовательно выполняет ведение мяча между конусами №1,2,3,4,5,6 (рисунок 1). После завершения ведения мяча выполняет бросок в ворота в прыжке согласно правилам игры в гандбол.

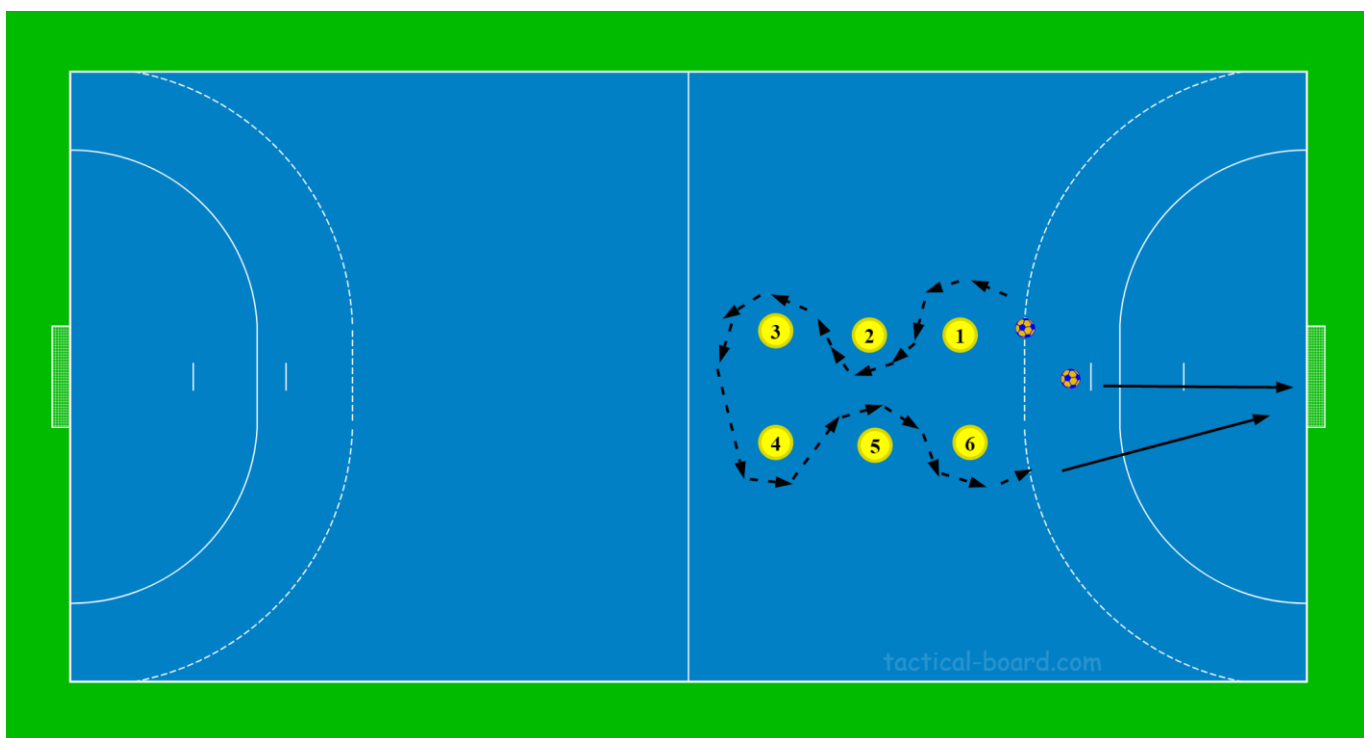


Рисунок 1 – схема выполнения упражнения по технике гандбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в любой квадрат ворот (60х60 см) при выполнении 7-метрового броска (рисунок 2)	-3 секунды
Попадание в любой квадрат ворот (60х60 см) при броске в прыжке (рисунок 2)	-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 прыжке	+3 секунды

Заступ за 7-метровую линию гандбольной площадки при выполнении штрафного броска	+3 секунды
Нарушение правил выполнения 7-ми метрового броска	+3 секунды
Не попадание мяча в ворота при 7-метровом броске мяча	+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.

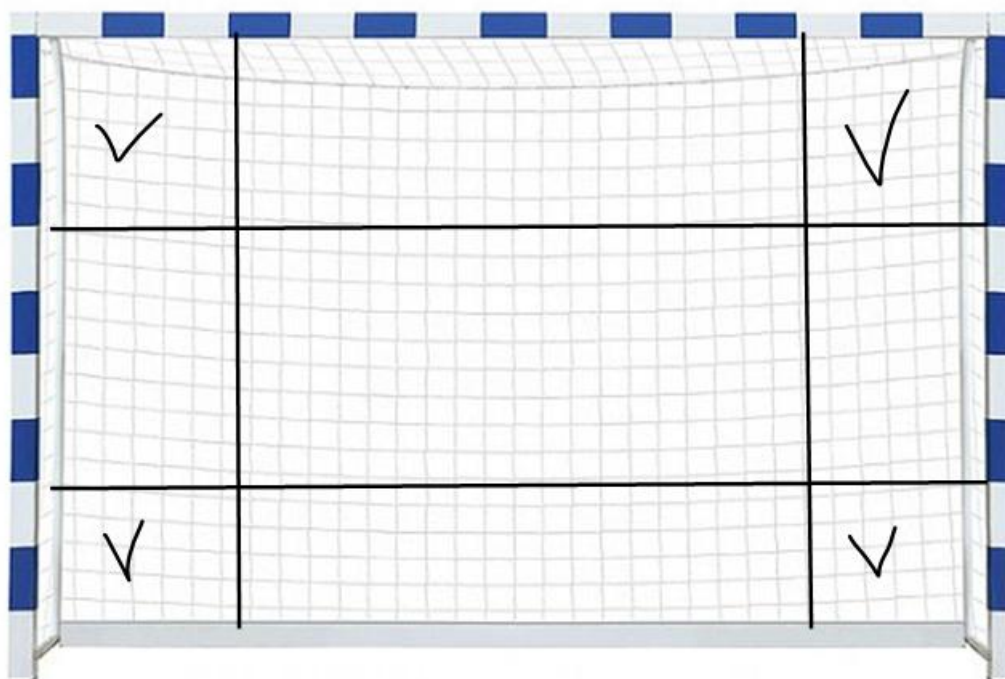


Рисунок 2 – схемы выполнение бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

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

ФУТБОЛ. После выполнения броска мяча в ворота в прыжке, участник движется вдоль линии конусов (№ 6,5,4) к футбольному мячу, который расположен на средней линии футбольной площадки. Берет мяч, и выполняя ведение мяча по прямой (вдоль конусов №4,5,6), производит удар по воротам с 9-ти метровой линии. Затем движется без мяча вдоль линии конусов (№6,5,4,3) ко второму футбольному мячу, берет его и выполняет ведение мяча по прямой вдоль линии конусов (№3,2,1), производит удар по воротам любым способом с 9-ти метровой линии (рисунок 3).

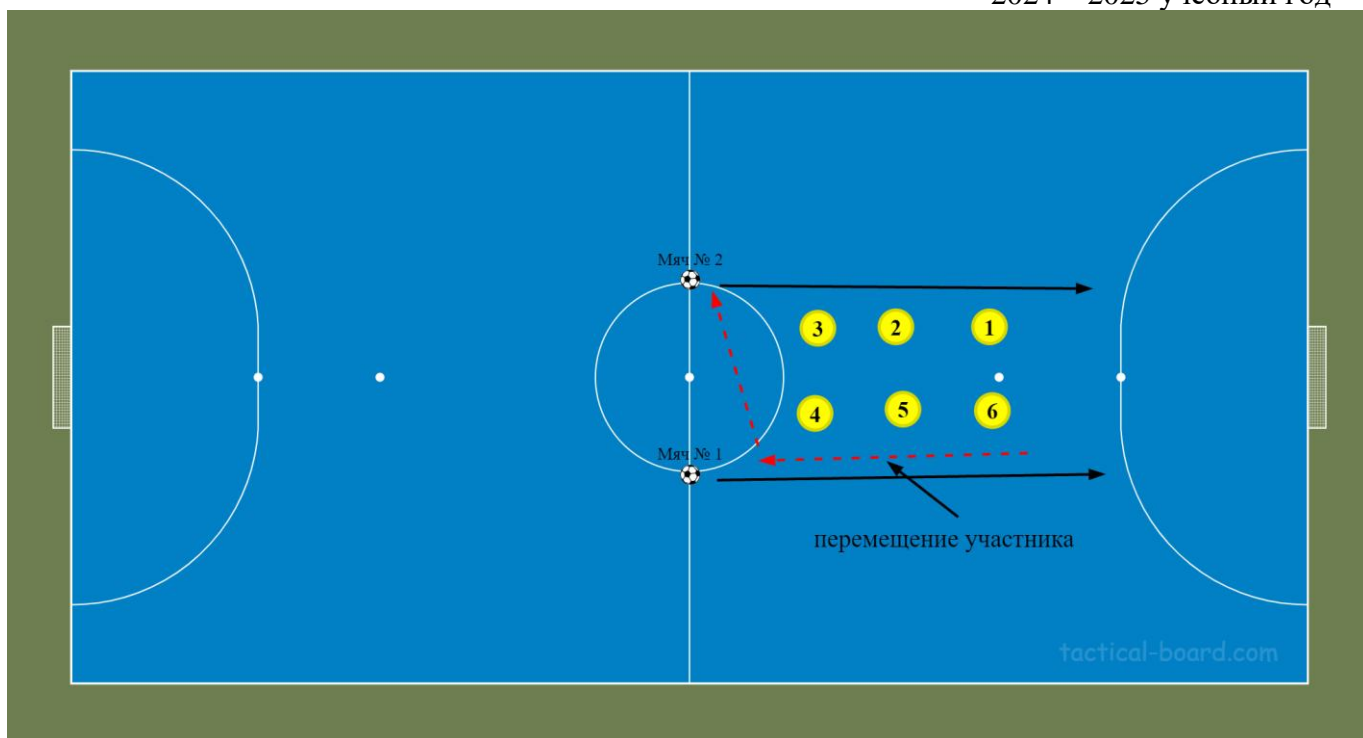


Рисунок 3 – схема выполнения упражнения по технике футбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

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

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Выполнение удара по воротам за 9-ти метровой линией (мяч №1)	+ 3 секунды
Выполнение удара по воротам за 9-ти метровой линией (мяч №2)	+ 3 секунды
Не попадание в ворота (мяч №1)	+ 3 секунды
Не попадание в ворота (мяч №2)	+ 3 секунды
Перемещение без мяча не по указанной в упражнении схеме	+ 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;

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

ВОЛЕЙБОЛ. Участник берет волейбольный мяч, который расположен около боковой линии волейбольной площадки в квадрате 2х2 метра и выполняет 10 связок «верхняя-нижняя передача» на месте («верхняя-нижняя передача» — это одна связка). Высота выполнения передач – выше верхнего края сетки: мужчины – 2,43 метра, женщины – 2,24 метра. После завершения 10 связок перемещается к лицевой линии волейбольной площадки и выполняет верхнюю подачу мяча (рисунок 4).

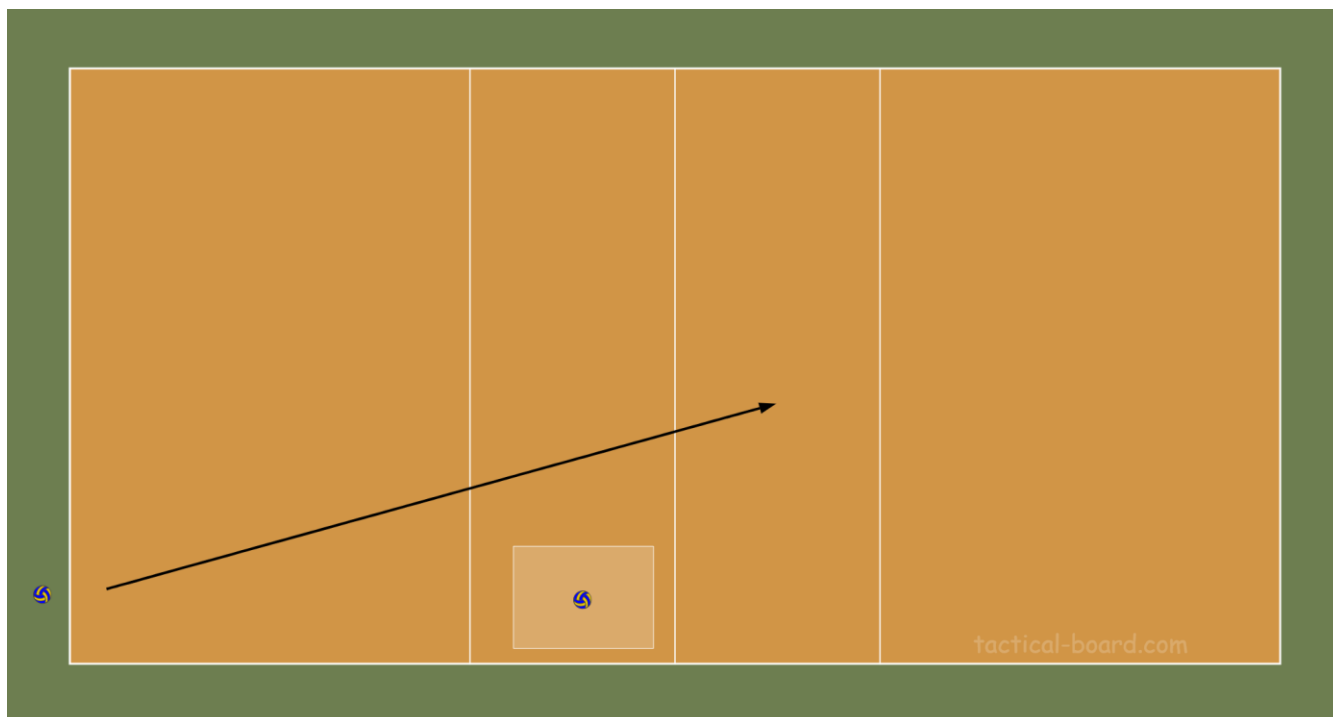


Рисунок 4 – схема выполнения упражнения по технике волейбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Выполнение 10 «связок» без падения мяча на пол, без ловли мяча, без выхода за ограничительные линии	-3 секунды
Выполнение верхней подачи мяча	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Заступ за ограничительные линии при выполнении передач мяча. Штрафное время начисляется за каждый заступ.	+3 секунды
Выполнение передач 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
Не выполнение подачи мяча, в том числе и нарушение правил подачи	+3 секунды

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

БАСКЕТБОЛ. Участник берет баскетбольный мяч, который находится на линии штрафного броска. Выполняет штрафной бросок, согласно правилам баскетбола. Затем подбирает мяч и осуществляет обводку с любой стороны конус №1, который расположен на линии 3-х очковых бросков и производит бросок мяча в движении любым способом (рисунок 5).

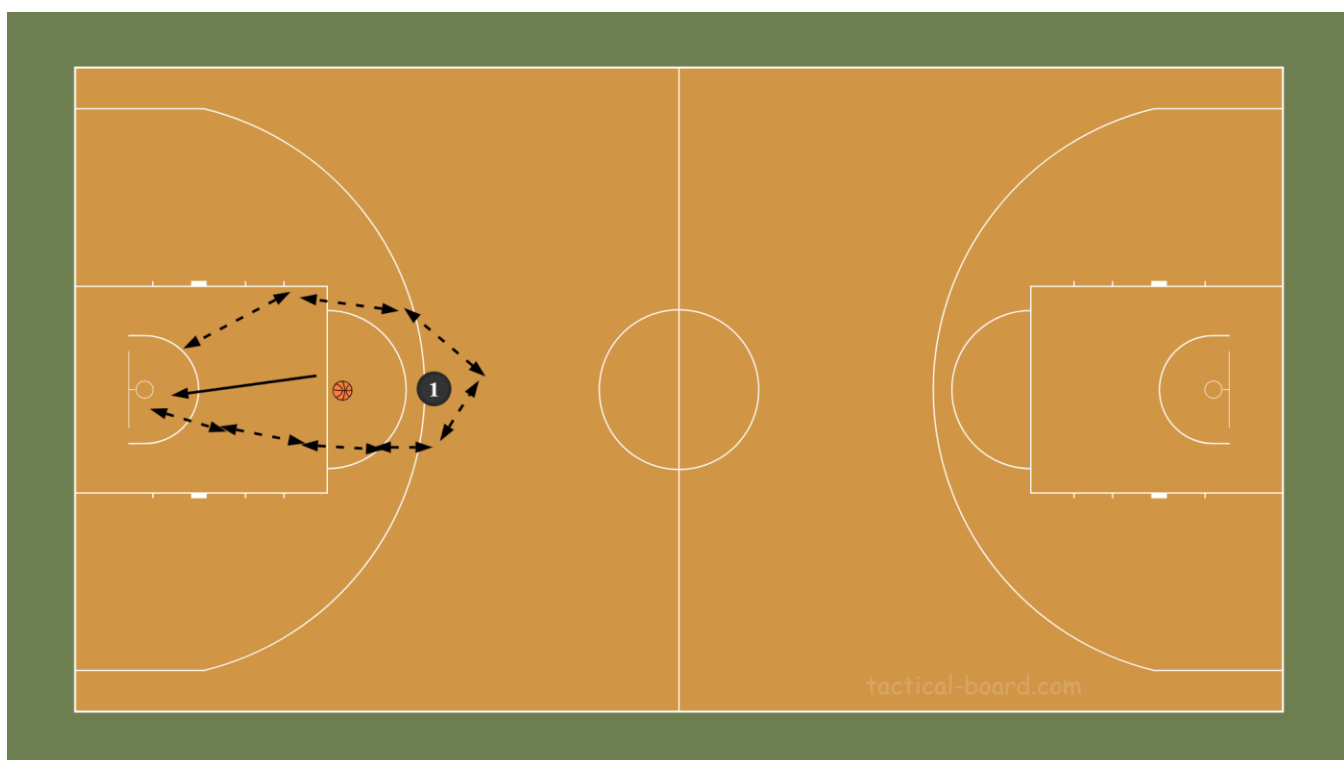


Рисунок 5 – схема выполнения упражнения по технике баскетбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при штрафном броске.	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при броске в движении.	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Заступ на штрафную линию при выполнении штрафного броска мяча	+3 секунды
Не попадание мяча в корзину при штрафном броске	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске в движении	+ 3 секунды
Ошибка ведение «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды

Примечание: после штрафного броска добивание мяча не допускается.

ФИНИШ. После выполнения броска в кольцо в движении, участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.