

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

**КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ВАРИАНТ 1**

**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 1) состоит из следующих заданий:

- 1) Три шага и опорный бросок мяча (гандбол)
- 2) Удар по воротам любым способом (футбол)
- 3) Ведение мяча и бросок мяча в прыжке (гандбол)
- 4) Ведение мяча и удар по воротам любым способом (футбол)
- 5) Ведение мяча и бросок мяча в движении в кольцо (баскетбол)
- 6) Бросок мяча с места (баскетбол)
- 7) Три подачи мяча: 1 и 2 подачи – верхняя подача, 3 – подача – нижняя подача мяча (волейбол)
- 8) Финиш на средней линии площадки.

**СТАРТ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ:** испытуемый располагается на линии свободных бросков с гандбольным мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

**ГАНДБОЛ.** По сигналу члена жюри (свисток) участник после трех шагов с мячом, выполняет бросок в ворота в опорном положении согласно правилам игры в гандбол (рисунок 1).

Упражнение по технике гандбола юноши выполняют мячом №3, девушки – мячом № 2. Гандбольный мяч находится на линии свободных бросков гандбольной площадки (9-ти метровая линия) (рисунок 1)

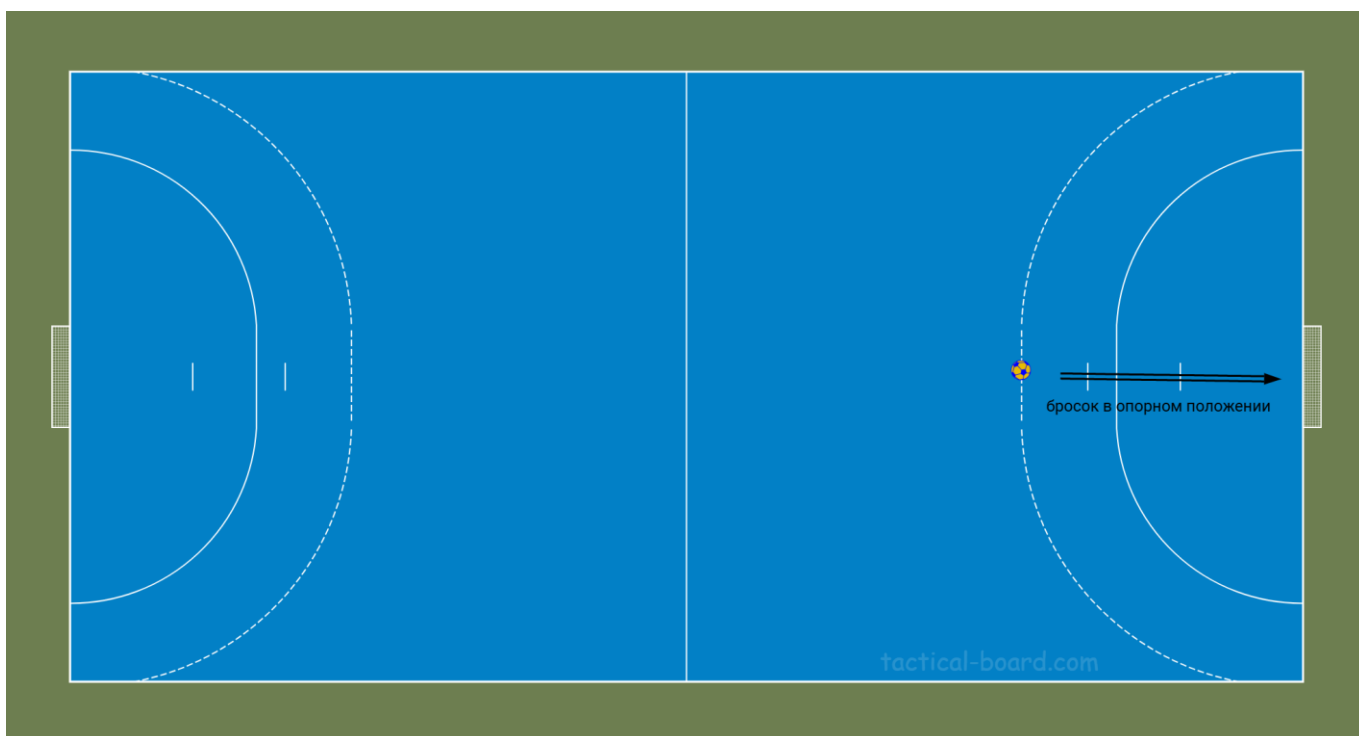


Рисунок 1 - схема выполнения упражнения по технике гандбола

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в любой квадрат ворот (60x60 см) при выполнении опорного броска мяча (рисунок 4)	-3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+3 секунды
Заступ за линию площади ворот (6-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в опорном положении	+3 секунды
Отсутствие выполнения «трех шагов» при броске в опорном положении	+3 секунды

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

**ФУТБОЛ.** После опорного броска мяча, участник выполняет удар по воротам любым способом с любого места игровой площадки (рисунок 2).

Упражнение с футбольным мячом как юношами, так и девушками выполняется мячом для мини-футбола (мяч №4). Футбольный мяч находится на расстоянии 9 метров от лицевой линии площадки (рисунок 2).

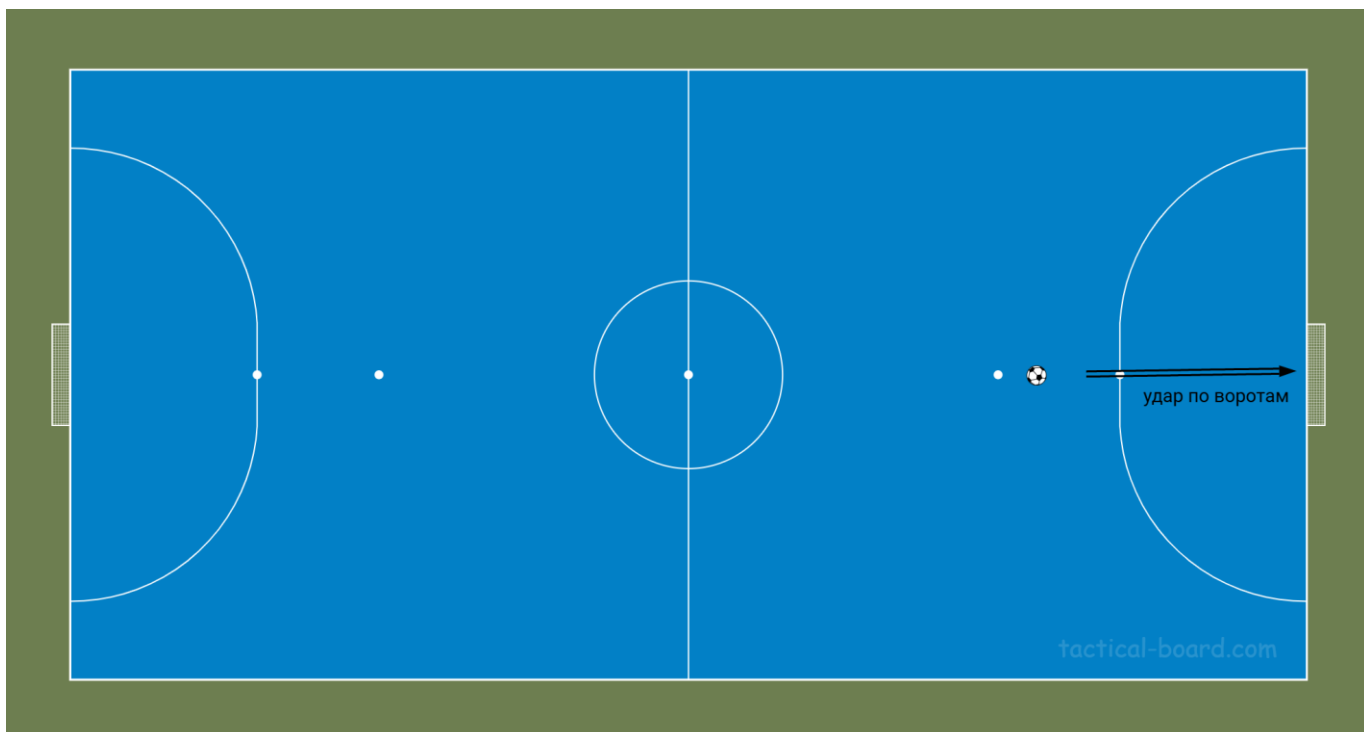


Рисунок 2 - схема выполнения упражнения по технике футбола

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху	- 3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание в ворота	+ 3 секунды

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

**ГАНДБОЛ.** После удара по воротам, участник движется к гандбольному мячу, выполняет ведение мяча между конусами и бросок в ворота в прыжке (рисунок 3).

Расстояние между конусами №1,2,3 – 2 метра. Конус № 1 установлен на расстоянии 2 метра от линии свободных бросков. Мяч находится на линии свободных бросков напротив конуса № 1 (рисунок 3).

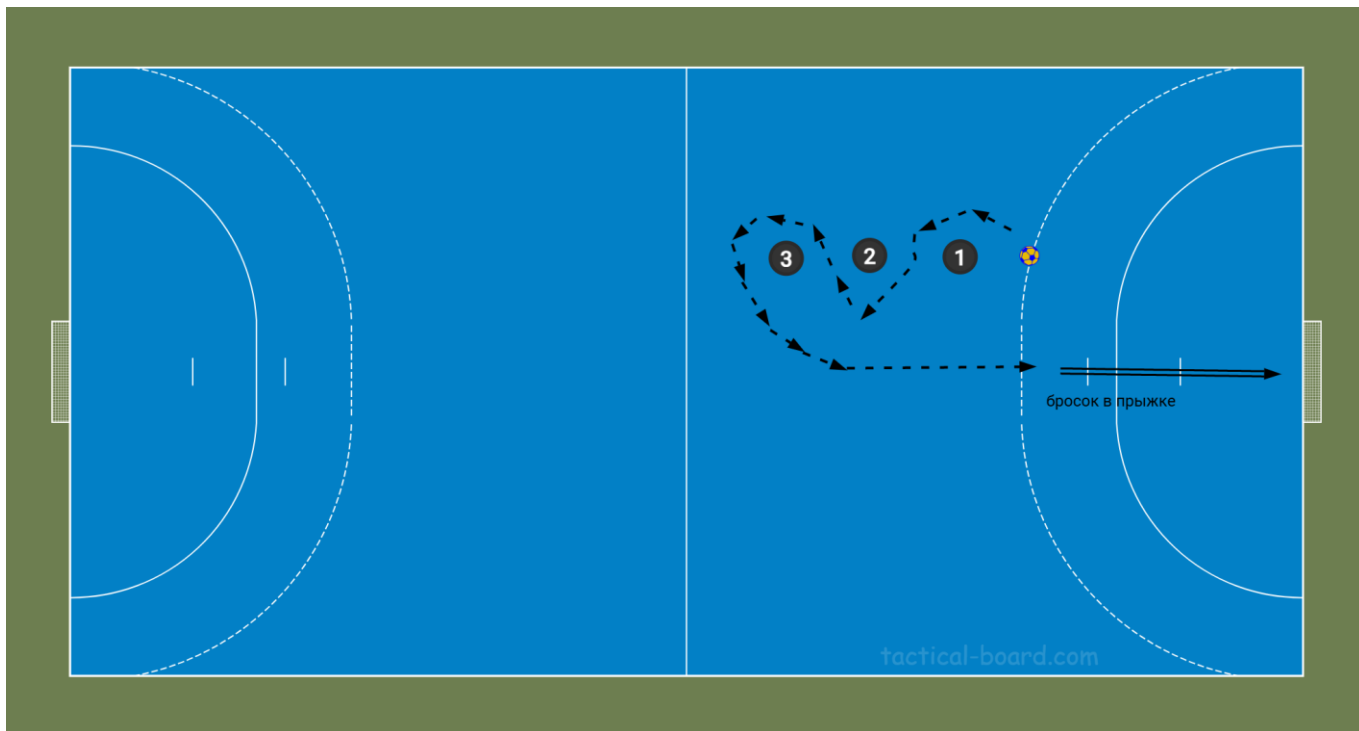


Рисунок 3 - схема выполнения упражнения по технике гандбола

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в любой квадрат ворот (60x60 см) при выполнении броска мяча в прыжке (рисунок 4)	-3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+3 секунды
Заступ за линию площади ворот (6-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды
Ведение мяча не по указанной в задании схеме: конус №1 – с правой стороны	+3 секунды
Ошибка ведение мяча - «двойное ведение»	+3 секунды

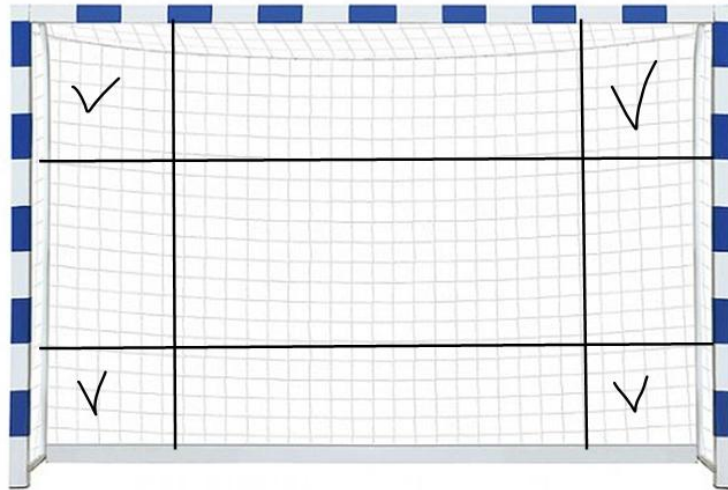


Рисунок 4 – схемы выполнение бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

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

**ФУТБОЛ.** После броска мяча в прыжке, участник с ведением футбольного мяча обходит последовательно конусы № 4,5,6 и выполняет удар по воротам любым способом с любого места площадки. Конус № 4 участник должен обойти с левой стороны (рисунок 5).

Расстояние между конусами №1,2,3 – 2 метра. Мяч находится на расстоянии 1 метра от конуса №4 (рисунок 5).

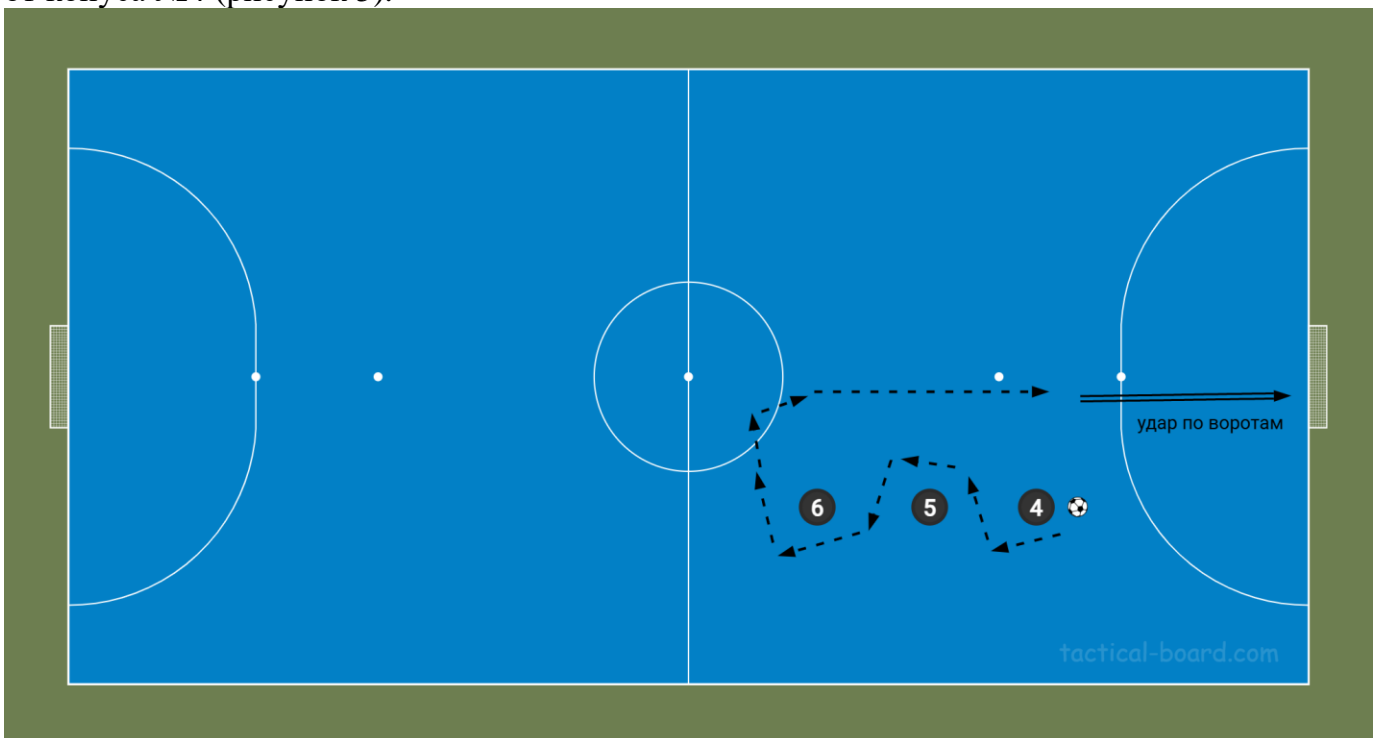


Рисунок 5 - схема выполнения упражнения по технике гандбола

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

<b>Вид технического элемента</b>	<b>Количество бонусных секунд</b>
Попадание мяча в ворота по воздуху	- 3 секунды

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

<b>Вид ошибки</b>	<b>Количество штрафных секунд</b>
Не попадание в ворота	+ 3 секунды
Касание мячом конуса. Штраф начисляется за каждое касание	+ 3 секунды
Ведение мяча не по указанной в задании схеме: конус № 4 – с левой стороны	+ 3 секунды

Примечание:

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

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

**БАСКЕТБОЛ.** После удара по воротам, участник движется к баскетбольному мячу (мяч №1). Берет баскетбольный мяч и выполняет ведение мяча между конусами №1,2,3 и бросок мяча в движении в кольцо согласно правилам игры в баскетбол. После броска мяча в кольцо, перемещается к баскетбольному мячу № 2 и выполняет бросок мяча в кольцо с места (рисунок б).

Конус № 1 располагается на расстоянии 3 метров от средней линии баскетбольной площадки. Расстояние между конусами №1,2,3 – 1,5 метра. (рисунок б).

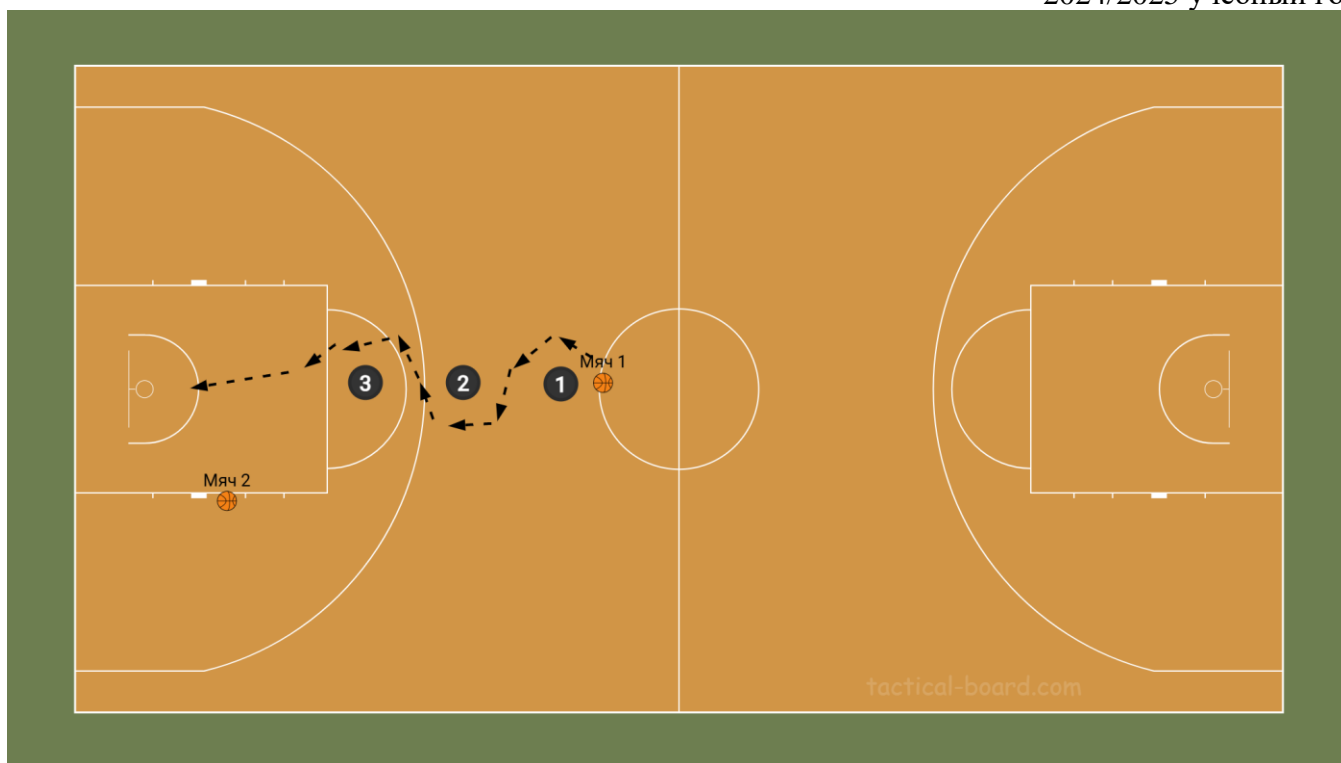


Рисунок 6 - схема выполнения упражнения по технике баскетбола

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

Вид ошибки	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске в движении	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при броске с места	- 3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину при броске в движении	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске с места	+ 3 секунды
Ошибка ведение «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды

*Примечание: добивание мяча не допускается.*

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

**ВОЛЕЙБОЛ.** Участник последовательно выполняет три подачи мяча согласно правилам игры в волейбол:

Первая и вторая подача – это верхняя подача мяча (мяч №1 и 2);

Третья подача – нижняя подача мяча (мяч № 3) (рисунок 7).

Высота сетки – юноши (2,43 м), девушки (2,24 м). Мячи находятся на расстоянии 1 метра от лицевой линии волейбольной площадки (рисунок 7).

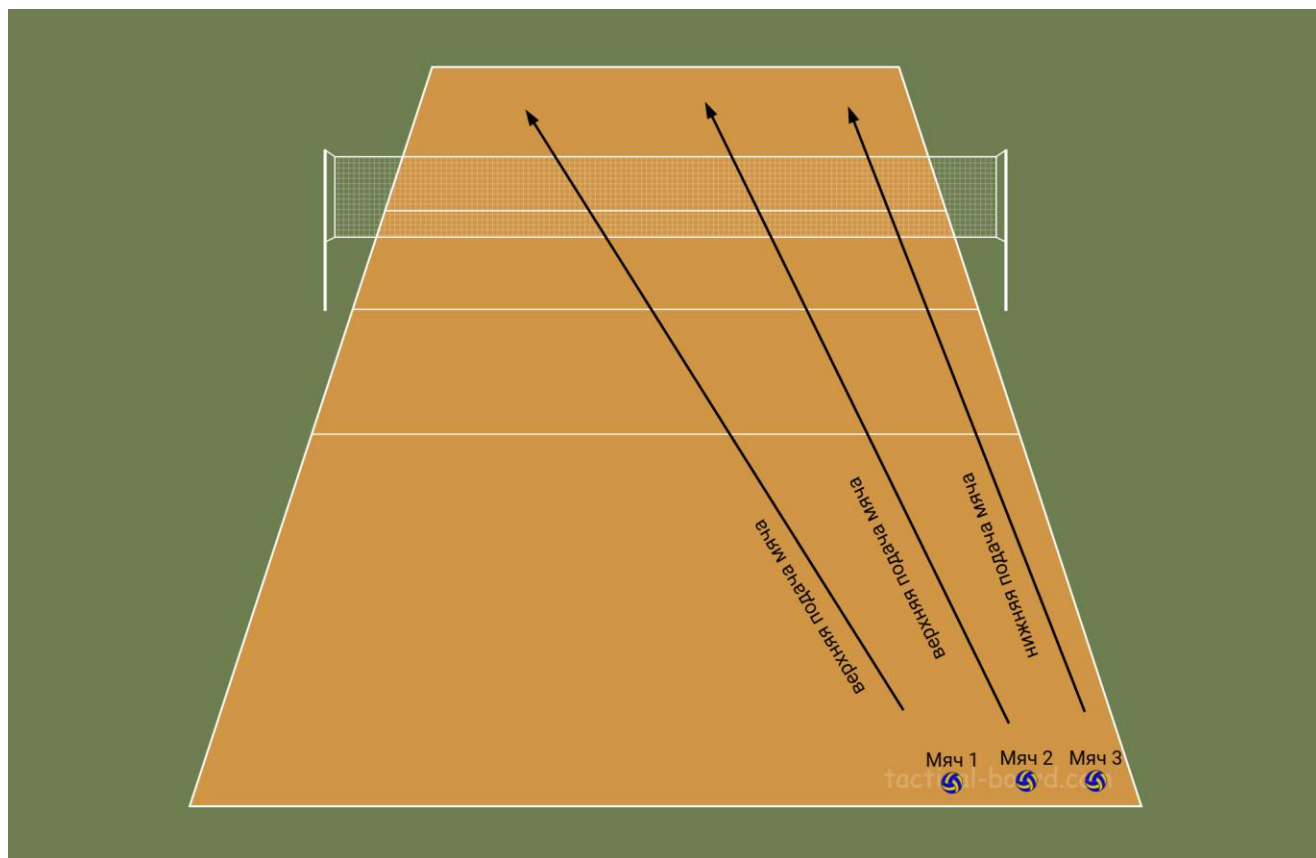


Рисунок 7 - схема оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Выполнение первой подачи	- 3 секунды
Выполнение второй подачи	- 3 секунды
Выполнение третьей подачи	- 3 секунды

**Начисление штрафов при выполнении упражнения волейбольным мячом**

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не выполнение первой подачи	+ 3 секунды
Не выполнение второй подачи	+ 3 секунды
Не выполнение третьей подачи	+ 3 секунды

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