

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
В 2025/2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ
(ЮНОШИ)**

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 попытками 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 получает штрафные секунды, согласно невыполненным заданиям.

Участник, пропустивший задание получает максимальное количество штрафного времени, предусмотренного данным заданием.

Комплексное упражнение (вариант 1) состоит из следующих заданий:

- 1) Перемещение приставными шагами между конусами;
- 2) Ведение между конусами и бросок мяча в опорном положении (гандбол);
- 3) Перемещение между конусами;
- 4) Ведение между конусами и бросок мяча в прыжке (гандбол);
- 5) Ведение мяча между конусами и удар по воротам любым способом (футбол);
- 6) Передача мяча двумя руками сверху (волейбол);
- 7) Передача мяча двумя руками снизу (волейбол);
- 8) Ведение и бросок мяча в движении (баскетбол);
- 9) Подбор мяча, обход конуса с ведением мяча и бросок в движении (баскетбол);
- 10) Финиш с ведением баскетбольного мяча на средней линии баскетбольной площадки.

СТАРТ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ: участник располагается рядом с конусом №1. Упражнение начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ: участник перемещается приставными шагами между конусами 1-2-3-4-5. Перемещение начинается в левую сторону (рисунок 1).

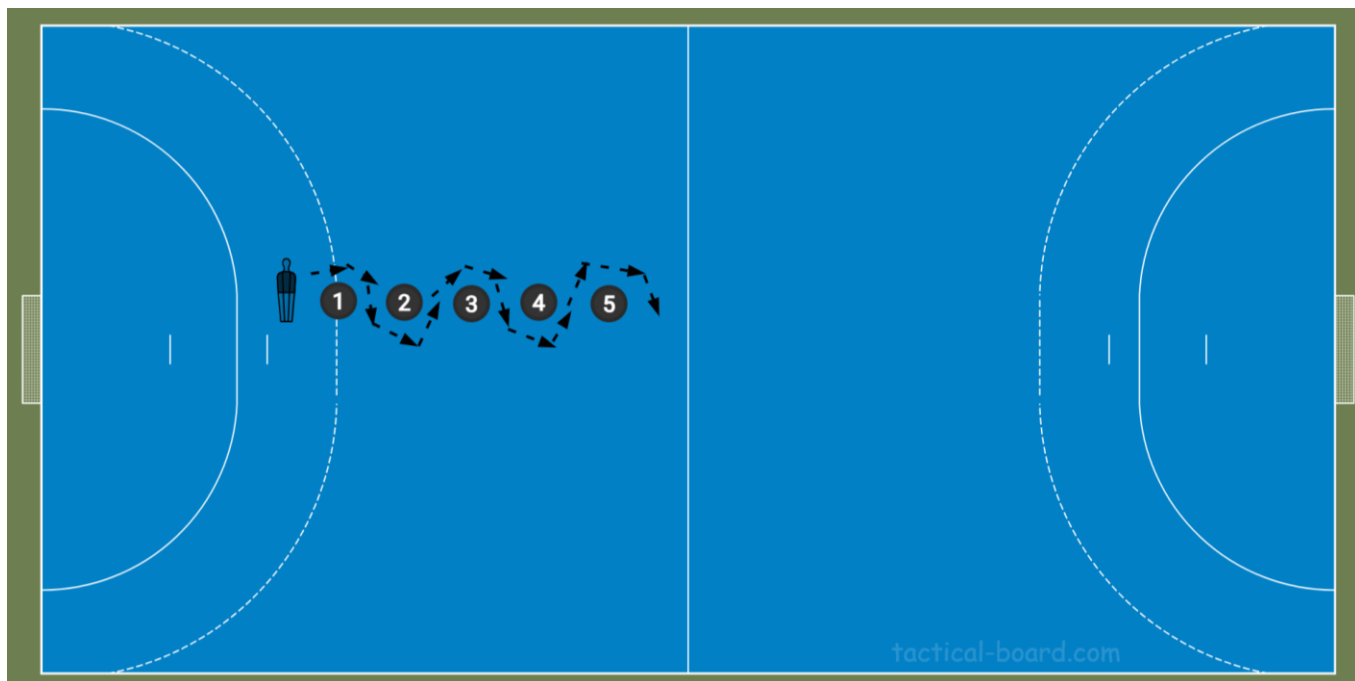


Рисунок 1 – выполнения упражнения в перемещении

Начисление бонусов при выполнении упражнения в перемещении

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Перемещение указанным в задании способом и направлением без ошибок	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Начало выполнения перемещения не с той стороны, которая указана в задании (в левую сторону)	+ 3 секунды
Выполнение перемещения не тем способом, который указан в задании (приставным шагом)	+ 3 секунды

ГАНДБОЛ: после выполнения перемещения, участник берет гандбольный мяч и в обратном направлении выполняет ведение мяча между конусами (№ 5-4-3-2-1) и бросок в ворота в опорном положении. Ведение мяча начинается с обхода конуса с правой стороны (рисунок 2).

После броска мяча, участник по кратчайшему пути движется к другому ряду конусов.

Упражнение выполняется мужским гандбольным мячом.

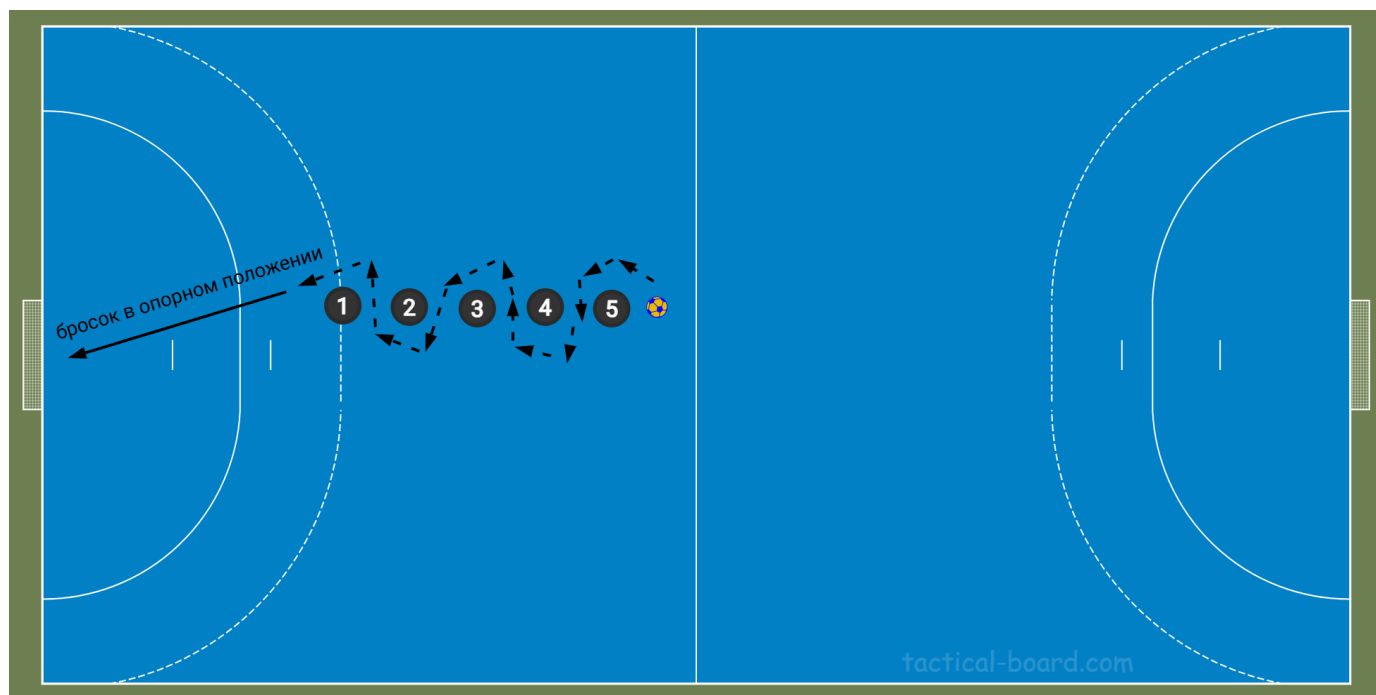


Рисунок 2 – выполнение упражнения по технике гандбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в любой квадрат ворот (60х60 см) при выполнении опорного броска мяча (рисунок 5)	-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 гандбольной площадки при выполнении броска в опорном положении	+3 секунды
Не попадание мяча в ворота при выполнении броска в опорном положении	+3 секунды
Начало ведения не с той стороны, которая указана в задании при выполнении броска в опорном положении (конус №5 – с правой стороны)	+3 секунды

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Выполнение не того броска, который указан в задании (опорный бросок)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ: участник перемещается приставными шагами между конусами №6-7-8-9-10. Перемещение начинается в правую сторону (рисунок 3).

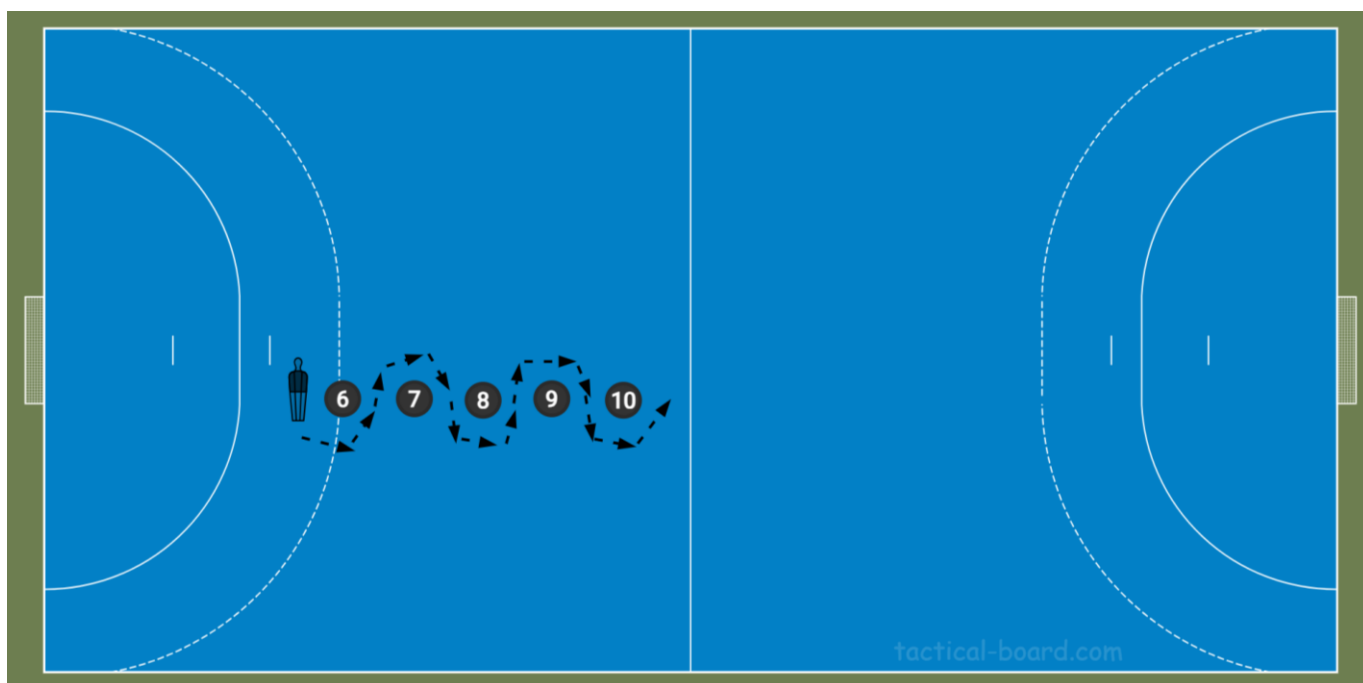


Рисунок 3 – выполнения упражнения в перемещении

Начисление бонусов при выполнении упражнения в перемещении

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Перемещение указанным в задании способом и направлением без ошибок	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Начало выполнения перемещения не с той стороны, которая указана в задании (в правую сторону)	+ 3 секунды
Выполнение перемещения не тем способом, который указан в задании (приставным шагом)	+ 3 секунды

ГАНДБОЛ: после выполнения перемещения, участник берет гандбольный мяч и в обратном направлении выполняет ведение мяча между конусами (№ 10-9-8-7-6) и бросок в ворота в прыжке. Ведение мяча начинается с обхода конуса с левой стороны (рисунок 4).

После броска мяча в прыжке, участник переходит к выполнению упражнения по технике футбола.

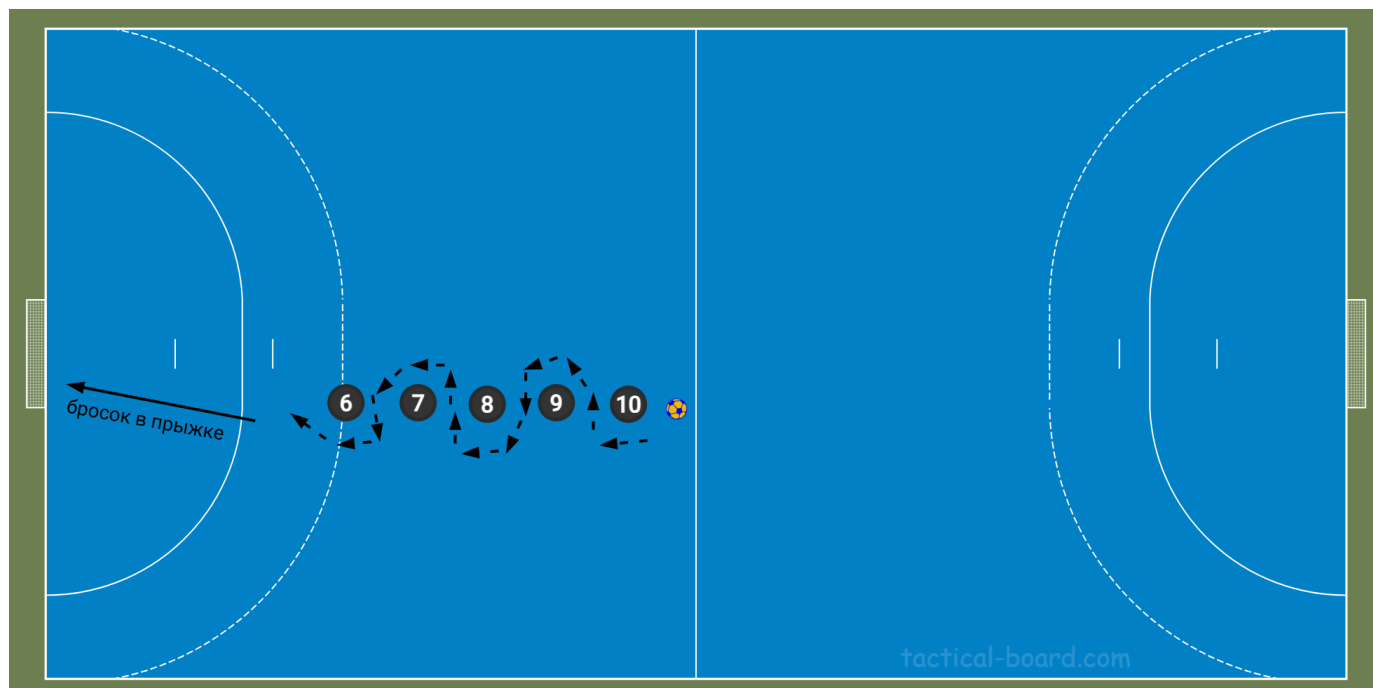


Рисунок 4 – выполнение упражнения по технике гандбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в любой квадрат ворот (60х60 см) при выполнении броска мяча в прыжке (рисунок 5)	-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 гандбольной площадки при выполнении броска в прыжке	+3 секунды
Не попадание мяча в ворота при выполнении броска в прыжке	+3 секунды
Начало ведения не с той стороны, которая указана в задании при выполнении броска в прыжке (конус №10 – с левой стороны)	+3 секунды
Выполнение не того броска, который указан в задании (бросок в прыжке)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды

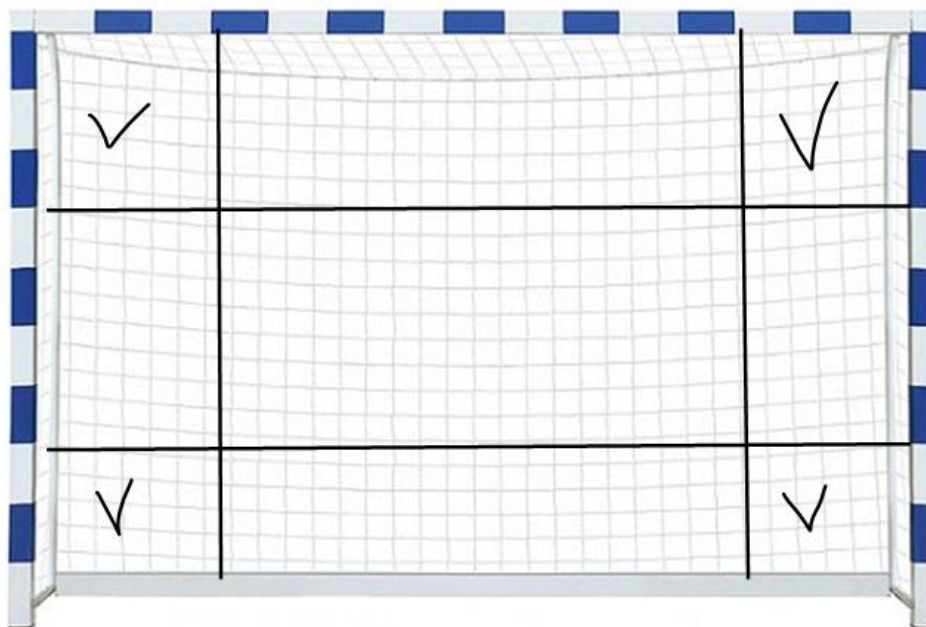


Рисунок 5 – схемы выполнения бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

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.

ФУТБОЛ: участник перемещается с ведением мяча (мяч №1) между конусами (№ 1-2-3-4-5), обойдя последний конус (№5), участник с ведением мяча движется по прямой в сторону ворот и выполняет удар по воротам любым способом с любого расстояния.

Ведение мяча начинается с обхода конуса (№1) с левой стороны.

После удара по воротам, участник перемещается ко второму футбольному мячу (мяч №2), выполняет ведение между конусами (№6-7-8-9-10), обойдя последний конус (№10), участник с ведением мяча движется по прямой в сторону ворот и выполняет удар по воротам любым способом с любого расстояния.

Ведение мяча начинается с обхода конуса (№6) с правой стороны (рисунок 6).

После выполнения упражнения с футбольным мячом, участник переходит к упражнению по технике волейбола.

Упражнение выполняется мячом для мини-футбола (№4).

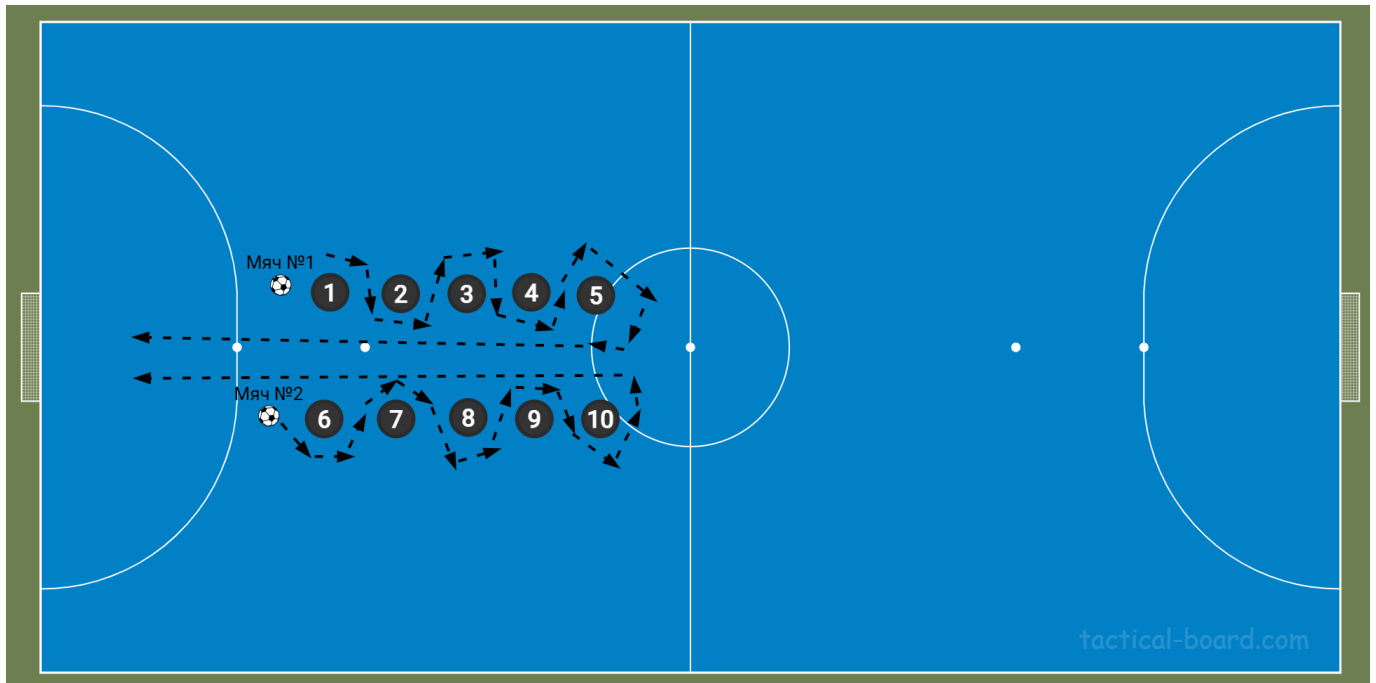


Рисунок 6 – выполнение упражнения по технике футбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху (первый удар)	-3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху (второй удар)	-3 секунды
Выполнение ведения мяча без ошибок	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в ворота (первый удар)	+3 секунды
Не попадание мяча в ворота (второй удар)	+3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании (конус №1 – с левой стороны)	+3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании (конус №6 – с правой стороны)	+3 секунды
Касание мячом конусов (штраф начисляется за каждое касание)	+3 секунды

Примечание:

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

ВОЛЕЙБОЛ: участник берет волейбольный мяч, который находится в передней зоне (зона 3) и выполняет 10 передач двумя руками сверху, а затем 10 передач двумя руками снизу.

Высота передачи мяча - не ниже верхнего края сетки (2,43 см.).

При выполнении передач мяча участнику разрешается перемещаться в передней зоне, при этом не заступая за линии, ограничивающие переднюю зону волейбольной площадки (рисунок 7).

После выполнения упражнения с волейбольный мячом, участник переходит к выполнению упражнения по технике баскетбола.

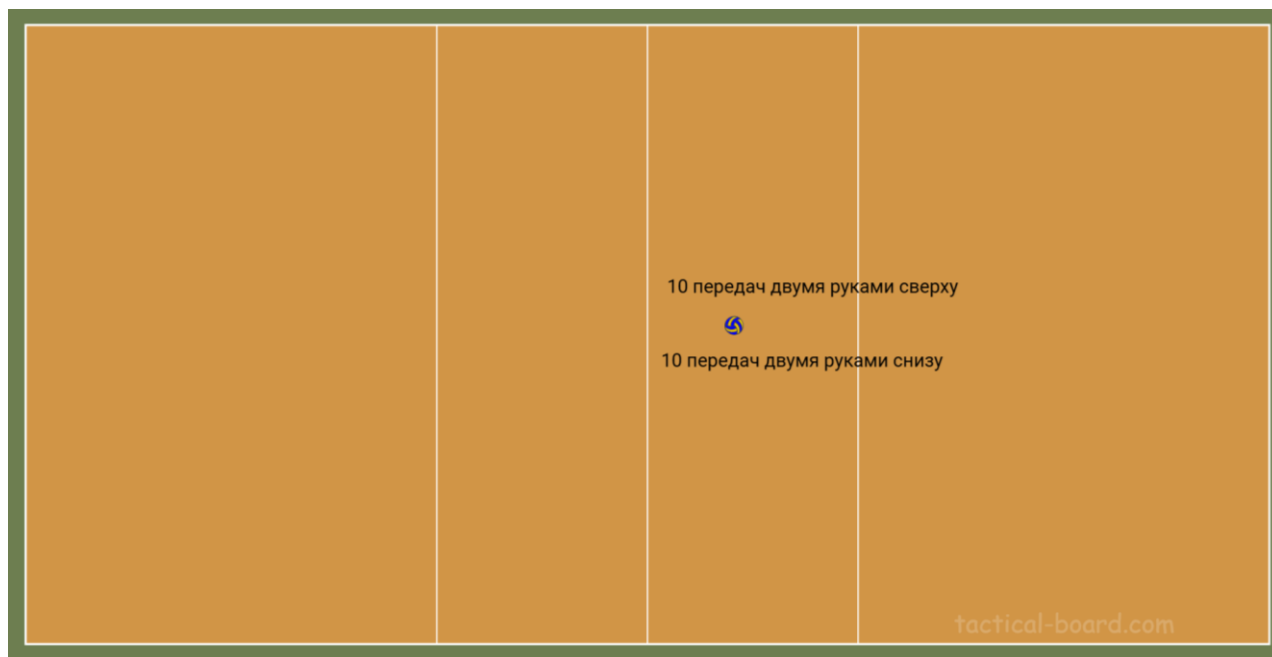


Рисунок 7 – выполнение упражнения по технике волейбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Выполнение 10 передач мяча двумя руками сверху без ошибок	- 3 секунды
Выполнение 10 передач мяча двумя руками снизу без ошибок	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Заступ за линии площадки (боковая, средняя, линия нападения). Штрафное время начисляется за каждый заступ.	+ 3 секунды
Выполнение передачи ниже указанной в задании высоты. Штраф начисляется за каждую передачу.	+ 3 секунды
Задержка («захват») мяча. Штраф начисляется за каждую ошибку.	+ 3 секунды
Выполнение меньшего количества передач, чем указано в задании. Штраф начисляется за каждую ошибку.	+ 3 секунды

БАСКЕТБОЛ: участник перемещается к баскетбольному мячу, выполняет ведение мяча и бросок в движении. Затем подбирает мяч, обходит с ведением конус №1 и выполняет бросок в движении – подбирает мяч и с ведением мяча перемещается к средней линии баскетбольной площадки. **Допускается добивание мяча.**

Юноши выполняют упражнение баскетбольным мячом №7

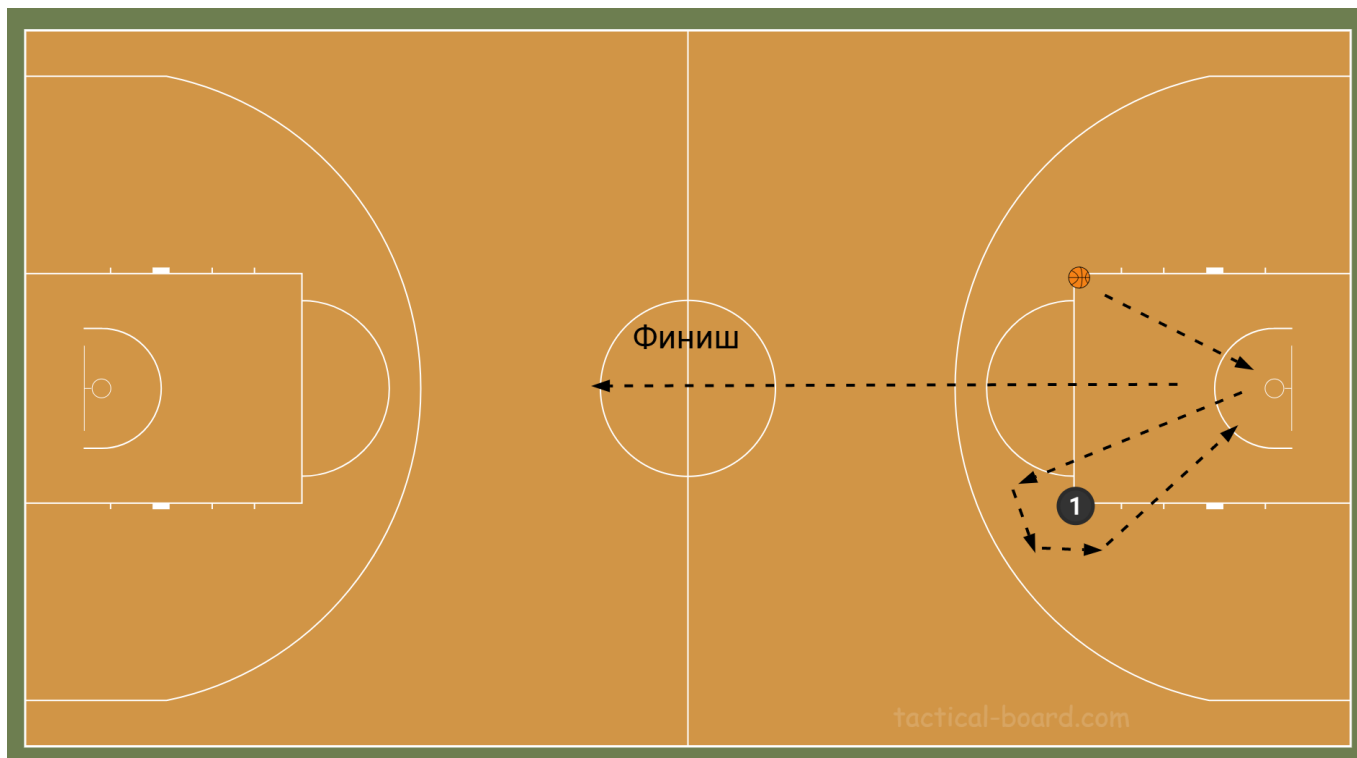


Рисунок 8 – выполнение упражнения по технике баскетбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске в движении (первый бросок)	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при броске в движении (второй бросок)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину при броске в движении (первый бросок)	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске в движении (второй бросок)	+ 3 секунды
Ошибка ведения «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды

ФИНИШ. Время секундомера останавливается при пересечении участником средней линии баскетбольной площадки с ведением мяча.