

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

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

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 попыткой 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) Три шага и опорный бросок мяча (гандбол)
- 2) Упражнения в перемещении
- 3) Ведение мяча по схеме и удар по воротам (футбол)
- 4) Передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу (волейбол)
- 5) Ведение мяча и бросок в прыжке (гандбол)
- 6) Бросок мяча с места (баскетбол)
- 7) Ведение и бросок мяча в движении (баскетбол)
- 8) Финиш с ведением мяча

СТАРТ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ: участник с гандбольным мячом в руках располагается на линии свободных бросков (9-ти метровая линия) по центру. Упражнение начинается по сигналу члена жюри.

ГАНДБОЛ: участник выполняет три шага с мячом и опорный бросок в ворота, соблюдая правила гандбола (рисунок 1).

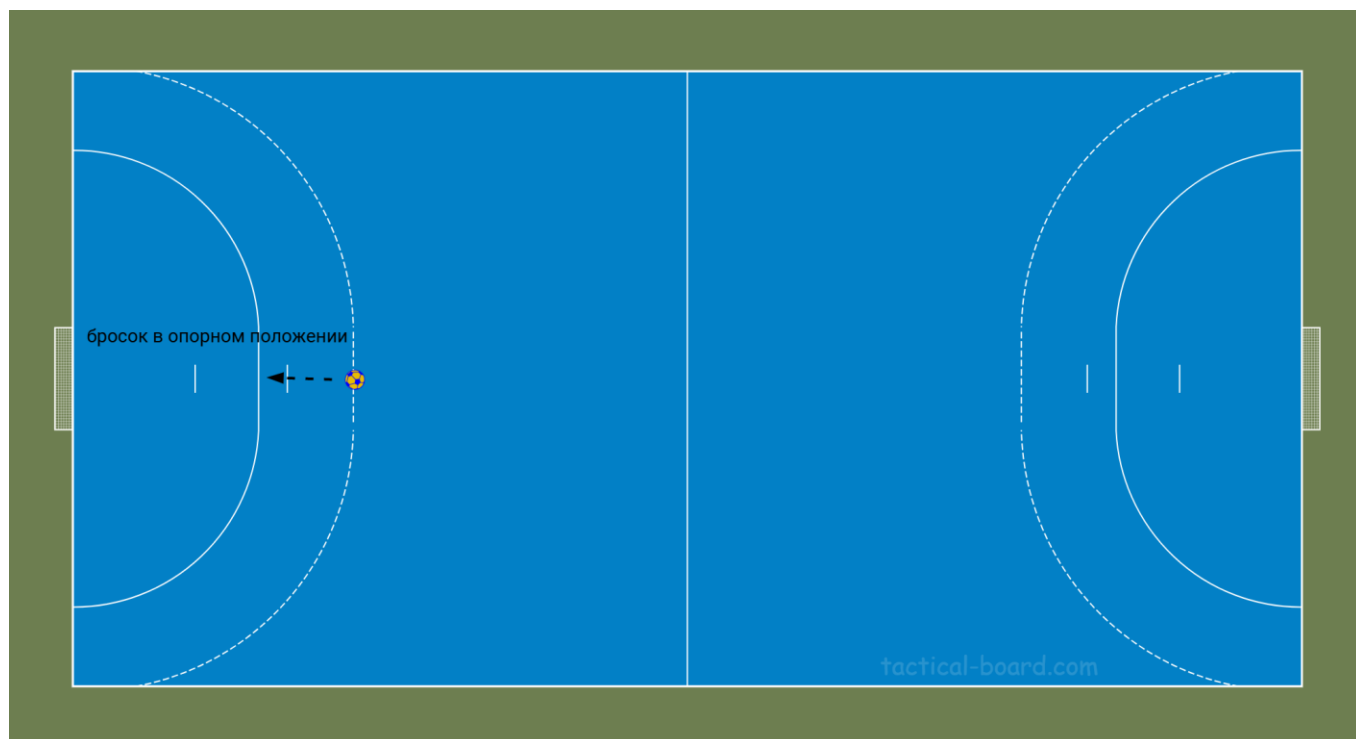


Рисунок 1 – схема выполнения упражнения по технике гандбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Попадание в любой квадрат 60x60 см при выполнении опорного броска мяча (рисунок 2)	- 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
Не попадание мяча в ворота при выполнении броска в опорном положении	+3 секунды
Отсутствие выполнения техники «трех шагов»	+3 секунды
Не выполнение указанного в задании вида броска мяча	+3 секунды

Примечание:

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

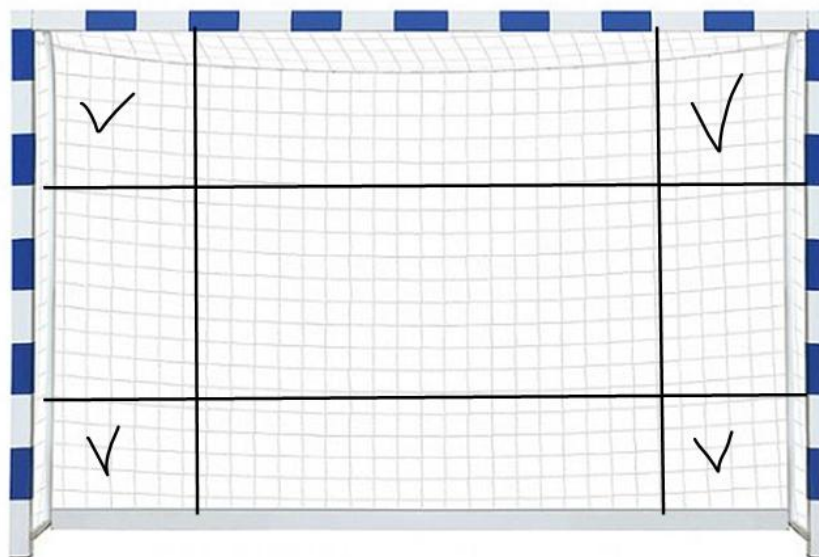


Рисунок 2 – схемы выполнения бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

После выполнения упражнения с гандбольным мячом, участник переходит к упражнению в перемещении.

УПРАЖНЕНИЕ В ПЕРЕМЕЩЕНИИ: участник движется к набивному мячу №1 и начинает выполнять перемещение по периметру квадрата по следующей схеме:

- от набивного мяча №1 участник приставным шагом перемещается к набивному мячу №2
- от набивного мяча №2 участником беговыми шагами перемещается к набивному мячу №3,
- от набивного мяча №3 - приставным шагом к набивному мячу №4
- от набивного мяча №4 беговыми шагами спиной вперед возвращается к набивному мячу №1.

Упражнение выполняется с касанием рукой всех набивных мячей по схеме: набивной мяч №1 – 2 – 3 – 4 -1 (рисунок 3)

Расстояние между мячами – 3 метра.

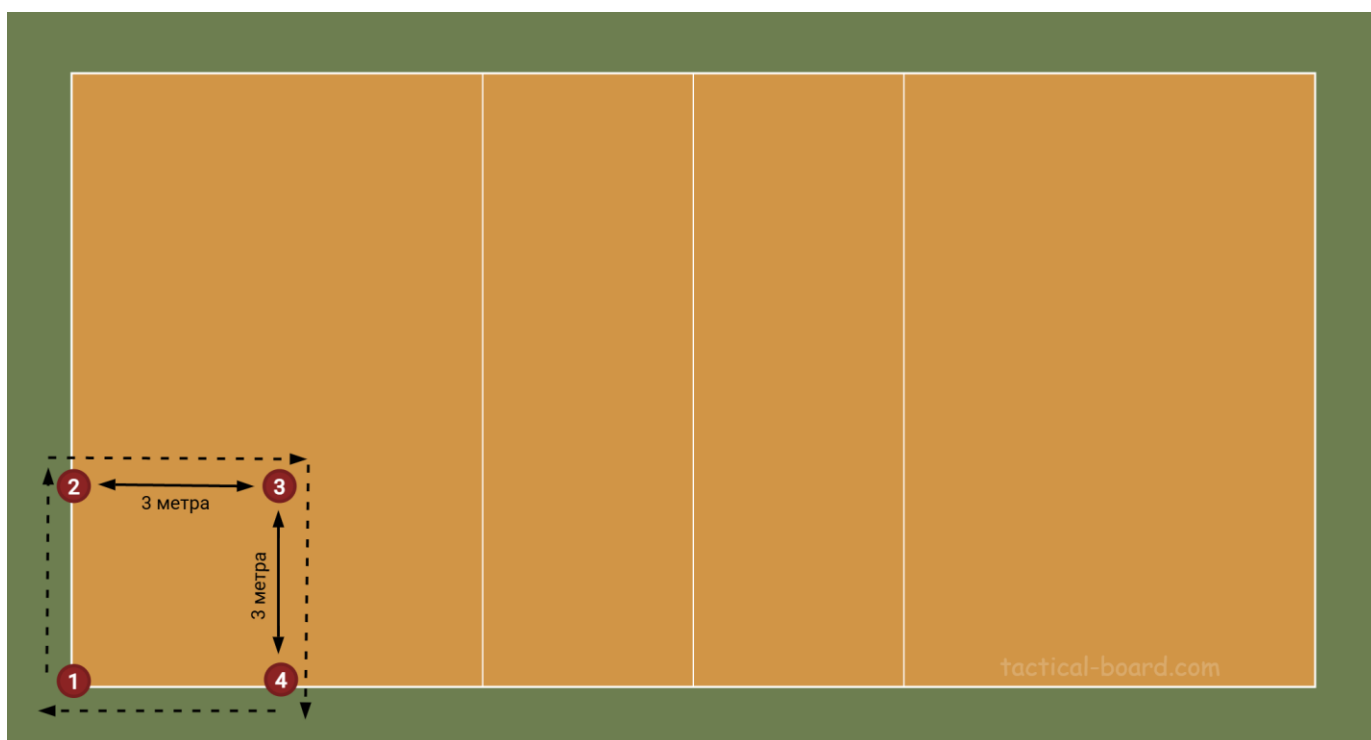


Рисунок 3 – схема перемещения участника

Начисление штрафов при выполнении перемещения

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Перемещение не тем способом, который указан в упражнении	+ 3 секунды
Ошибка в направлении перемещения	+3 секунды
Отсутствие касания мяча рукой (за каждую ошибку)	+3 секунды

После выполнения перемещения, участник переходит к упражнению с футбольным мячом.

ФУТБОЛ: участник с футбольным мячом выполняет ведение с обводкой набивных мячей по схеме: набивной мяч №1 – 2 – 4 – 3, затем ведение мяча по прямой и удар по воротам любым способом с расстояния 6 метров и ближе (рисунок 4).

Упражнение с футбольным мячом девушками выполняется мячом для мини-футбола (мяч №4). Расстояние между мячами – 3 метра.

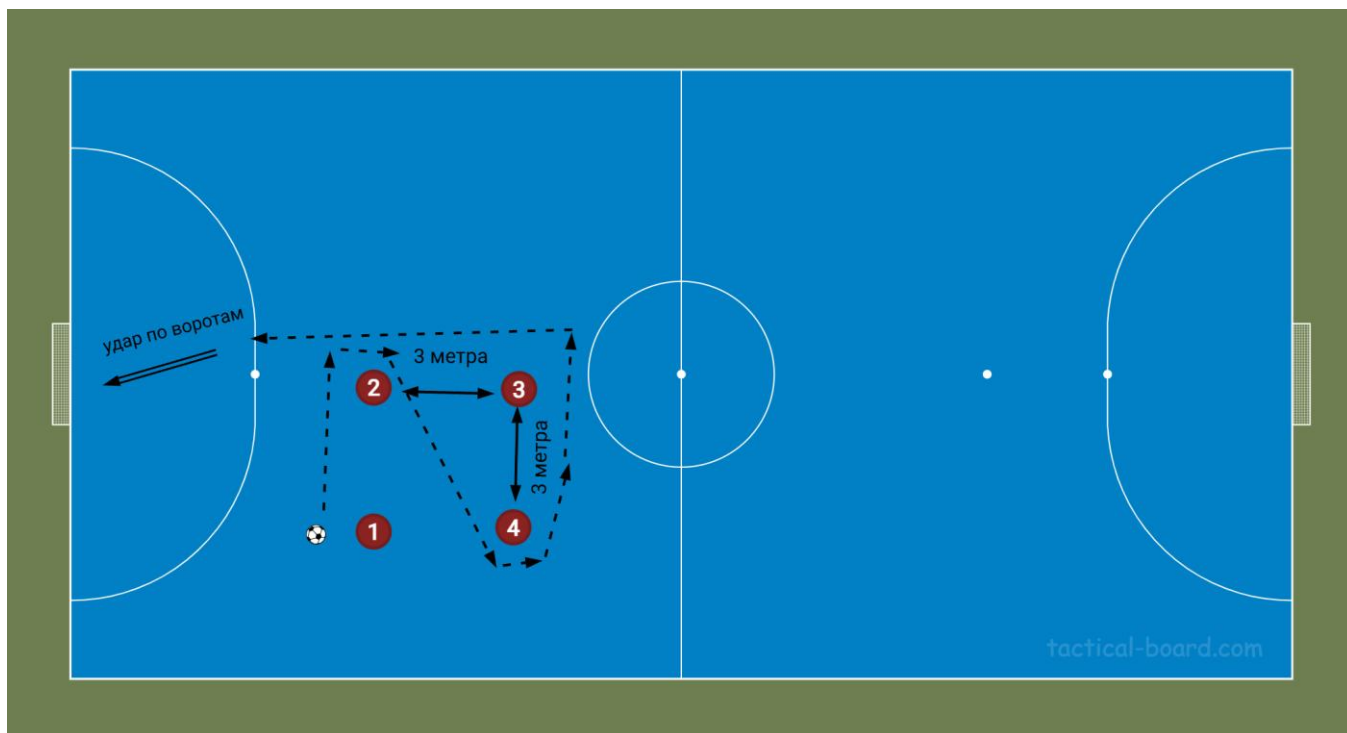


Рисунок 4 – схема выполнения упражнения по технике футбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху	-3 секунды
Выполнение упражнения с футбольным мячом без ошибок (без касания набивных мячей)	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в ворота	+3 секунды
Ведение мяча выполнено не по указанной в задании схеме	+3 секунды
Касание мячом набивного мяча (штраф начисляется за каждое касание)	+3 секунды
Выполнение удара по воротам далее 6 ти- метровой линии	+3 секунды

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

ВОЛЕЙБОЛ: участник берет волейбольный мяч, который находится на линии нападения по центру. Выполняет 10 передач мяча: поочередно передачу двумя руками сверху – двумя руками снизу в движении, перемещаясь к левой боковой линии волейбольной площадки (рисунок 5). Высота передач мяча – выше верхнего края сетки, 2,24 см.

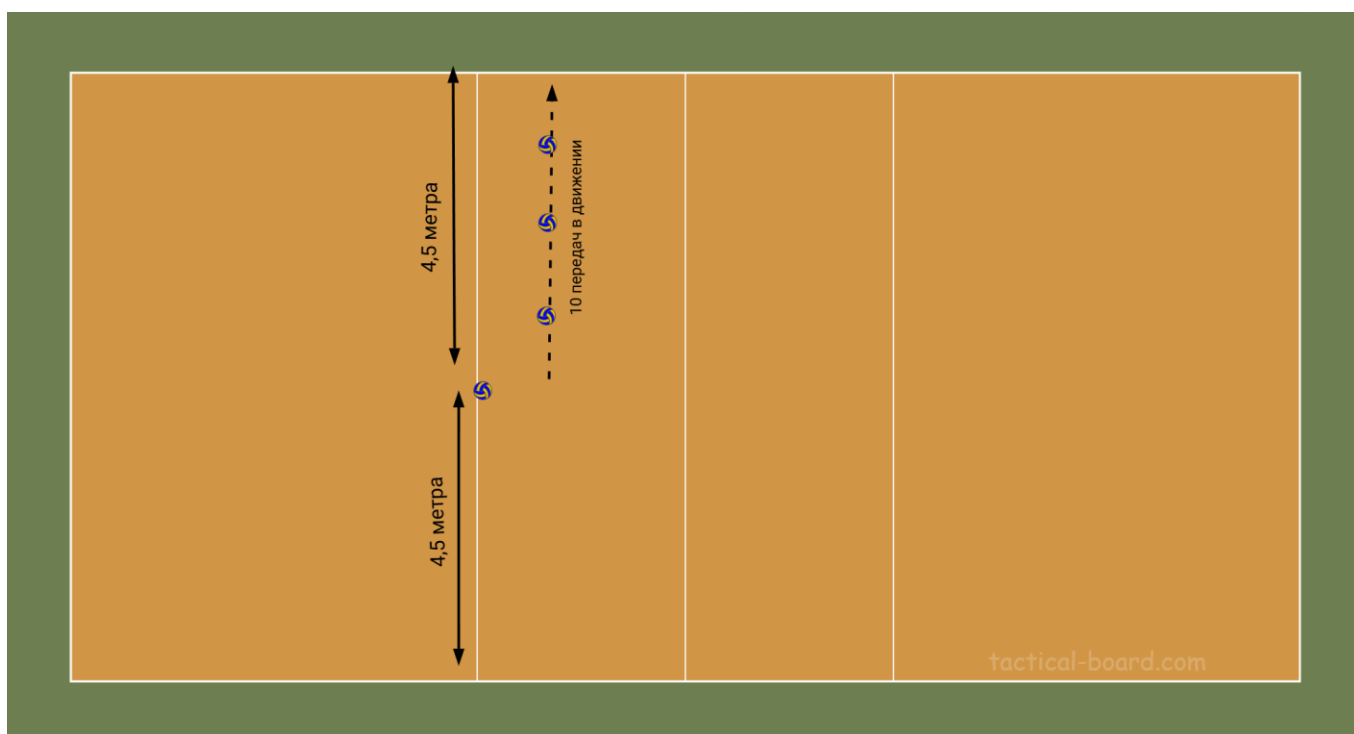


Рисунок 5 – схема выполнения упражнения по технике волейбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Выполнение 10 передач мяча без ошибок	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

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

После выполнения упражнения с волейбольным мячом с перемещением к левой боковой линии волейбольной площадки, участник переходит к упражнению с гандбольным мячом.

ГАНДБОЛ: участник с ведением гандбольного мяча (женский мяч, №2) движется в сторону ворот и выполняет бросок мяча в прыжке с линии площадки ворот (6 – ти метровая линия) (рисунок 6).

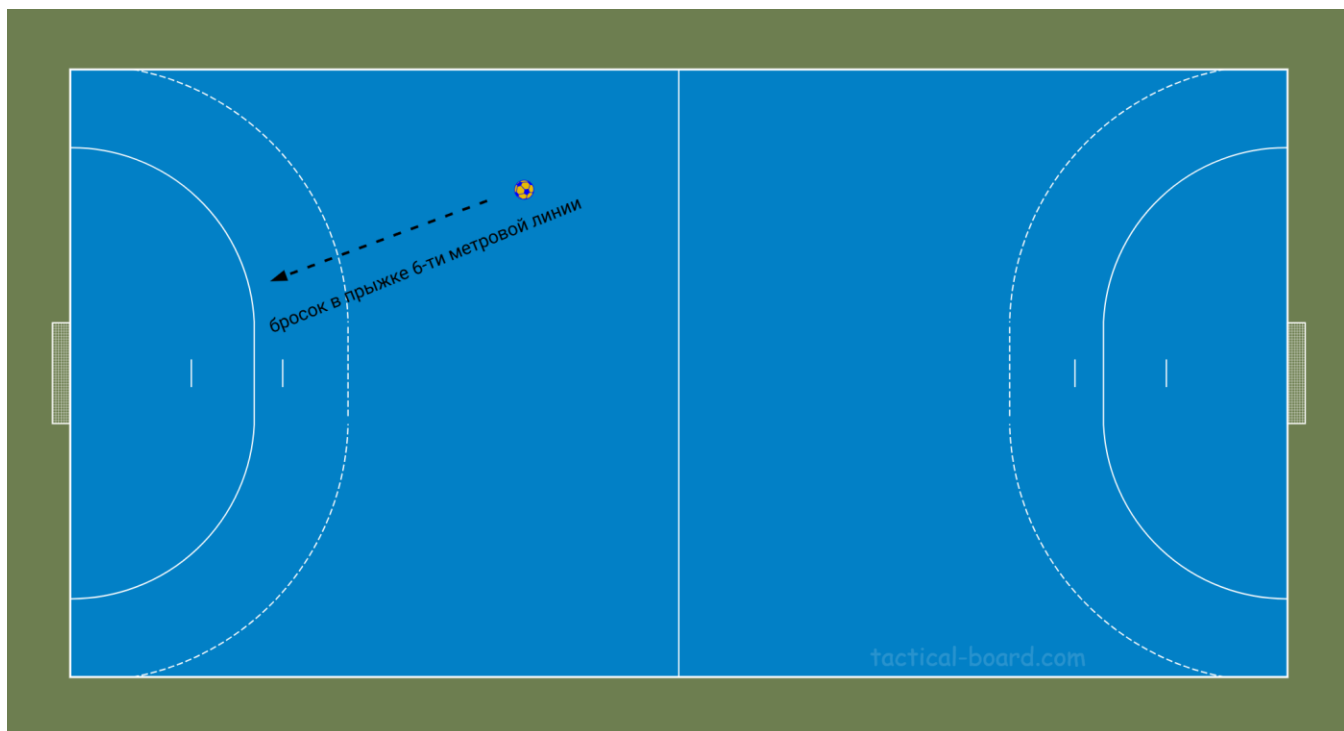


Рисунок 6 – схема выполнения упражнения по технике гандбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Попадание в любой квадрат 60х60 см при выполнении броска мяча 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
Заступ за линию площади ворот (6-метровую линию) гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды
Не попадание мяча в ворота при выполнении броска в прыжке	+3 секунды
Ошибка ведения мяча («двойное ведение»)	+3 секунды
Не выполнение указанного в задании вида броска мяча	+3 секунды

После выполнения упражнения с гандбольным мячом, участник переходит к упражнению с баскетбольным мячом.

БАСКЕТБОЛ: участник берет баскетбольный мяч (мяч №1), который расположен на верхнем углу трехсекундной зоны и выполняет бросок с места. После выполнения броска с места, участник перемещается ко второму баскетбольному мячу (мяч №2) и с ведением мяча движется в направлении баскетбольного кольца и выполняет бросок мяча в движении (рисунок 7).

После броска мяча, подбирает мяч и с ведением мяча по прямой движется к средней линии баскетбольной площадки, при пересечении которой игроком с мячом время секундомера останавливается.

Примечание: при выполнении броска мяча в движении (мяч №2, второй бросок), допускается добивание мяча.

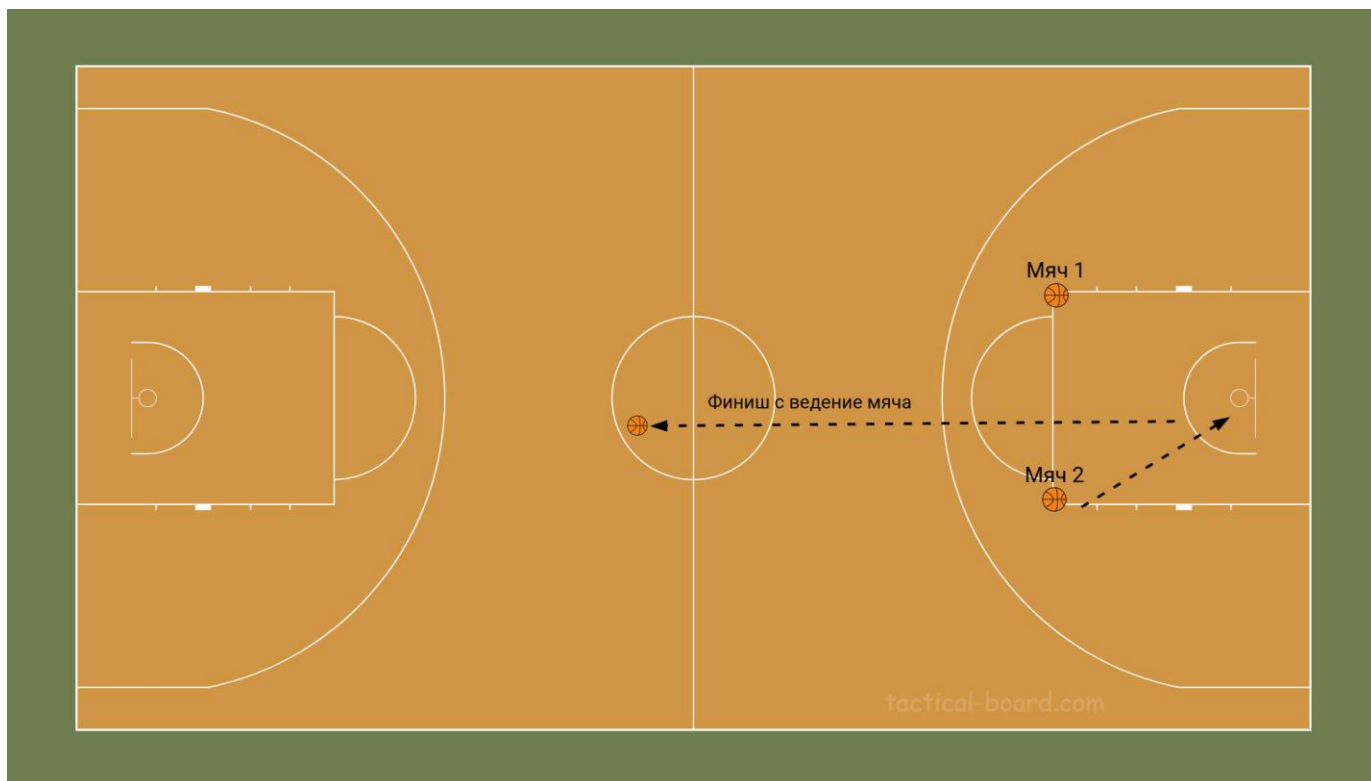


Рисунок 7 – схема выполнения упражнения по технике баскетбола

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске с места (мяч №1)	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при броске в движении (мяч №2)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину при броске с места (мяч № 1)	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при броске в движении (мяч № 2)	+ 3 секунды
Ошибка ведение «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды
Выполнение не того вида броска, который указан в задании (за каждую ошибку)	+ 3 секунды

ФИНИШ: на средней линии баскетбольной площадки, при пересечении ее участником с выполнением ведения мяча.