

**Олимпиадные задания III этапа республиканской олимпиады
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
в 2020/2021 учебном году**

Комплексное упражнение по спортивным играм

ВАРИАНТ 1

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно); туристский фал для разметки зон ворот (не менее 15 метров); гандбольные мячи по 6 штук (размер № 2 для девушек и размер № 3 для юношей); мячи баскетбольные по 4 штуки (размер № 6 для девушек и размер № 7 для юношей); мячи волейбольные 6 штук; мячи футбольные 6 штук (№ 4 для футзала); клейкая лента для разметки 50 мм; конусы высокие 15 шт; стойки 4 шт.

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) выполнение верхней передачи в стенку и нижней передачи мяча над собой (волейбол);
- 2) штрафной бросок (баскетбол);
- 3) бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- 4) бросок мяча в прыжке после ведения (гандбол);
- 5) бросок мяча в опорном положении после ведения (гандбол);
- 6) удар по воротам любым способом после ведения мяча (футбол).

Старт комплексного упражнения: участник становится в обозначенной зоне в углу площадки на расстоянии 2,5 м от стены с волейбольным мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

ВОЛЕЙБОЛ. По сигналу члена жюри участник подбрасывает мяч и начинает выполнять, чередуя передачу двумя руками сверху и снизу: передача мяча двумя руками сверху выполняется в квадрат 1х1 метр, который находится на высоте 2,5 метра от пола; передача двумя руками снизу – над собой на высоту 2,5 метра (не ниже нижнего края квадрата, обозначенного на стене). Каждым способом выполняется по 5 передач. Первая передача мяча – передача двумя руками сверху в стену в квадрат (рисунок 1).

БАСКЕТБОЛ. После завершения волейбольного задания, участник подбегает к баскетбольному мячу, который лежит на линии штрафного броска и выполняет штрафной бросок. Далее подбирает мяч и обходит с ведением мяча 3 конуса, которые располагаются вдоль линий штрафной площади следующим образом: первый конус – на расстоянии 3 м от лицевой линии, второй и третий конусы – через 1,5 метра друг от друга. Первый конус обходится с правой стороны. Обойдя все конусы, выполняет бросок в движении после двух шагов (рисунок 2).

ГАНДБОЛ. После завершения баскетбольного задания, участник движется к центральной линии гандбольной площадки, на которой лежат два гандбольных мяча напротив штанг гандбольных ворот. Подбирает один мяч и с ведением мяча правой рукой перемещается в правую сторону вдоль трех конусов. После окончания ведения мяча ловит мяч и выполняет бросок в ворота в прыжке с расстояния не ближе 6 м в любой угол ворот размером 60х60 см по воздуху. Затем возвращается к центральной линии, подбирает второй мяч и перемещается с ведением мяча левой рукой в левую сторону вдоль конусов. После окончания ведения мяча ловит мяч и выполняет бросок в ворота в опорном положении с расстояния не ближе 6 м в любой угол ворот размером 60х60 см по воздуху. Конусы расположены по три с каждой стороны напротив штанг ворот на расстоянии 1,5 метра от центральной линии и друг от друга (рисунок 3).

ФУТБОЛ. После завершения гандбольного задания, участник по кратчайшему пути бежит к центру зала, где лежит футбольный мяч. Выполняет обводку шести конусов, расположенных по три с каждой стороны напротив штанг ворот на расстоянии 1,5 метра от средней линии и друг от друга. Ведение начинается с обводки конусов, стоящих с левой стороны. После обводки шести конусов выполняет удар по воротам любым способом с расстояния не ближе 6 метров до ворот (рисунок 4).

После пересечения мячом линии ворот время выполнения упражнения останавливается.

**III этап республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и
здоровье»**

III тур, Вариант 1

Начисление бонусов при выполнении комплексного упражнения.

При выполнении 5-ти связок передач в волейболе без потери мяча и точно в квадрат	-3 секунды
При попадании со штрафного броска в баскетболе	-3 секунды
При броске в прыжке в гандболе при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды
При броске в опорном положении в гандболе при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды
При попадании в ворота по воздуху в футболе	-3 секунды

Начисление штрафа за допущенные ошибки

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Волейбол	
Падение мяча на пол	3 секунды за каждое падение
Нарушение в чередовании выполнения передач	3 секунды за каждое выполнение
При верхней передаче мяча – задержка мяча (захват мяча)	3 секунды
Выход за ограниченное пространство вперед	3 секунды за каждый выход
Промах мимо мишени (квадрат 1х1 метр)	3 секунды за каждый промах
Выполнение передачи мяча на высоту ниже указанной (2,5 метра) в комплексном упражнении	3 секунды за каждое выполнение
Баскетбол	
Ведение мяча не той рукой (ведение мяча обязательно должно выполняться дальней от кобрусы рукой)	3 секунды за каждую ошибку на протяжении дистанции
Ошибка ведения мяча – «двойное ведение»	3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	3 секунды
Промах при выполнении штрафного броска	3 секунды
Промах при выполнении броска в движении после двух шагов	3 секунды

**III этап республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и
здоровье»**

III тур, Вариант 1

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Гандбол	
Ошибка ведения мяча – «двойное ведение»	3 секунды
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	3 секунды
Выполнение не того броска который обозначен в задании	3 секунды
Промах при выполнении броска в ворота в опорном положении	3 секунды
Промах при выполнении броска в ворота в прыжке	3 секунды
Заступ на линию площади ворот при выполнении броска в прыжке	3 секунды
Заступ на линию площади ворот при выполнении броска в опорном положении	3 секунды
Футбол	
Удар мимо ворот	3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны (первый конус обходится с левой стороны)	3 секунды
Касание конуса мячом	3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу с расстояния ближе 6 метров до ворот	3 секунды



Рисунок 1 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

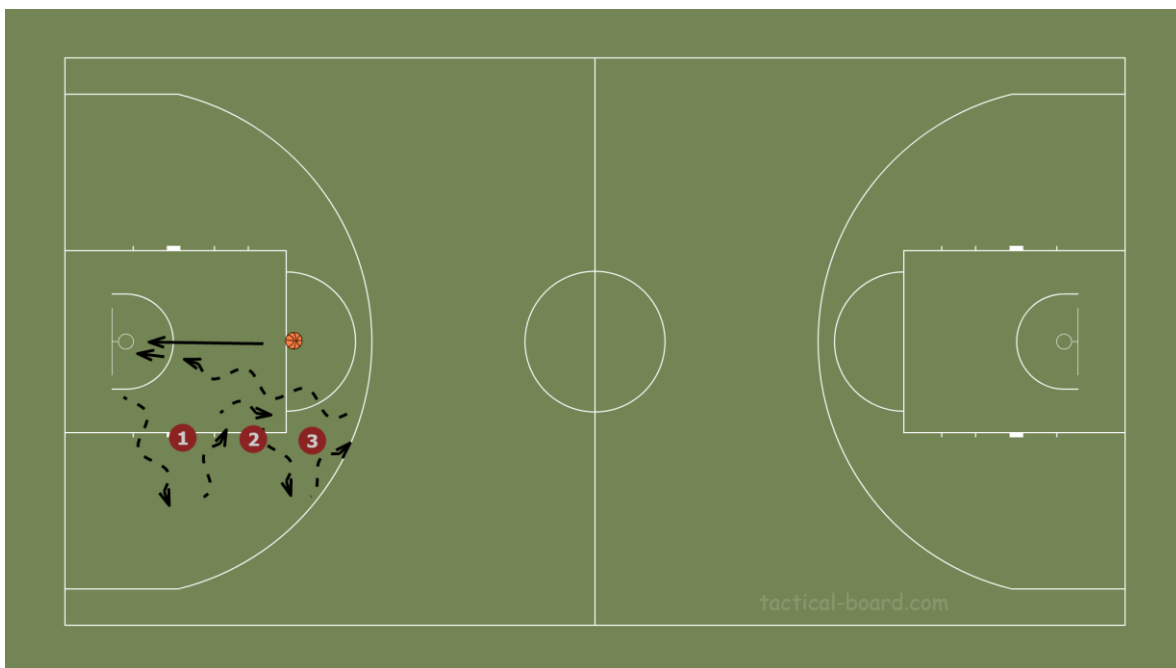


Рисунок 2 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола

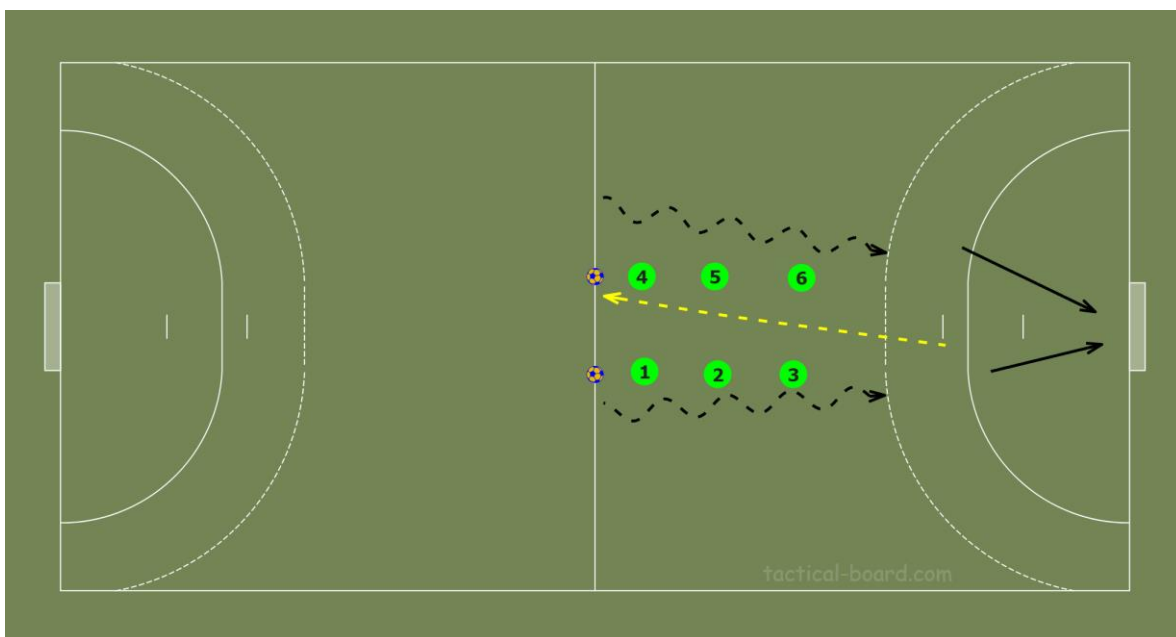


Рисунок 3 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

III этап республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и
здоровье»

III тур, Вариант 1

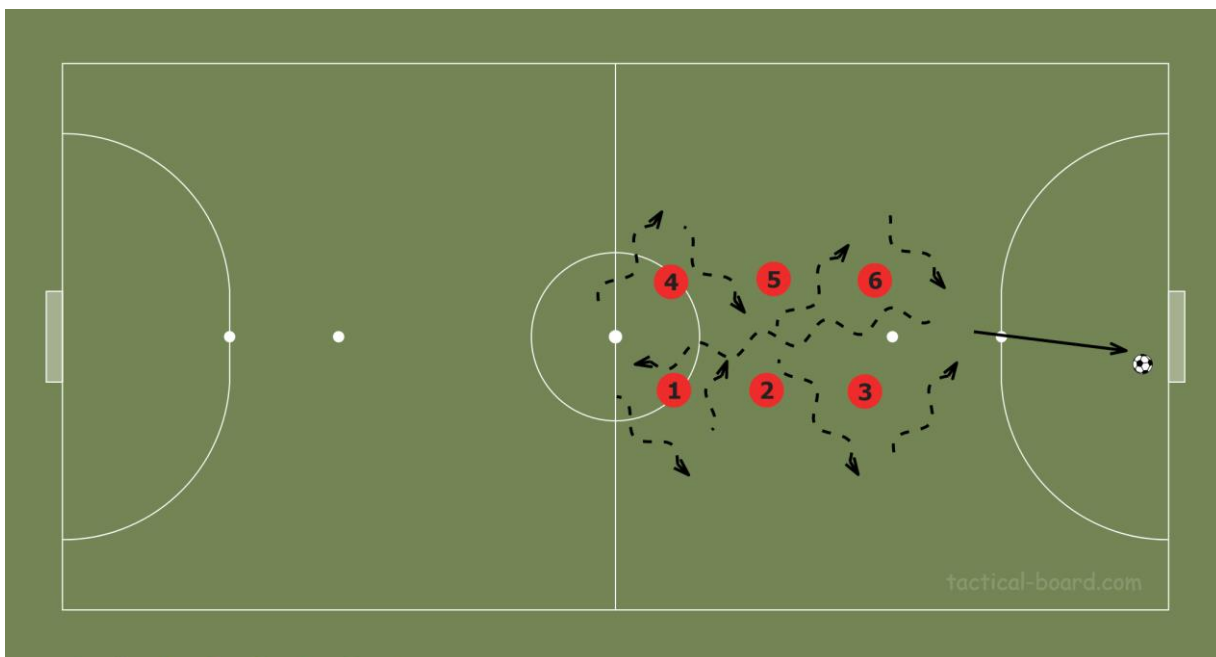


Рисунок 4 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола