

Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021/2022 учебном году

Комплексное упражнение по спортивным играм

ВАРИАНТ 1

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно); гандбольные мячи по 2 штуки (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мячи баскетбольные по 1 штуке (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мяч волейбольный 1 штука; мячи футбольные 2 штуки (№ 4 для футзала); конусы высокие 12 штук; клейкая разметочная лента 50 мм, рулетка не менее 20 метров.

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) бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- 2) бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- 3) передача мяча двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр (волейбол);
- 4) передача мяча двумя руками снизу над собой (волейбол);
- 5) бросок мяча по воротам со средней линии гандбольной площадки (гандбол);
- 6) ведение мяча и бросок в прыжке (гандбол);
- 7) ведения мяча, обводка конусов и удар по воротам (футбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

Старт комплексного упражнения: участник с баскетбольным мячом в руках становится за лицевой линией в точке пересечения с линией, которая образуют зону «трех секунд». Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

БАСКЕТБОЛ. Юноши пользуются мячом № 7, девушки – мячом № 6. Размещение ограничителей: конус №1 находится в 3-х метрах от лицевой линии на прямоугольнике, конус № 2 – на линии штрафного броска, конус № 3 – в 3-х метрах от лицевой линии на прямоугольнике (рисунок 1).

По сигналу члена жюри участник приступает к обводке трех конусов правой рукой, затем выполняет бросок в корзину после двух шагов. Подбирает мяч и выполняет обводку трех конусов левой рукой в другую сторону с последующим броском в корзину в прыжке толчком двух ног. **Обязательное условия бросков мяча – попадание в корзину.**

После выполнения броска мяча в корзину в прыжке толчком двух ног испытуемый переходит к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

Примечание: при несоблюдении участником обязательного условия – попадания в корзину при бросках мяча – участнику не засчитывается выполнение комплексного упражнения.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину <u>с первого раза</u> при выполнении броска в движении после двух шагов	-3 секунды
Попадание мяча в корзину <u>с первого раза</u> при выполнении броска в прыжке толчком двух ног	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка ведения мяча – «двойное ведение»	+3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	+3 секунды
Выполнение ведения мяча не той рукой, которая указана в задании	+3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды

ВОЛЕЙБОЛ. Участник с мячом в руках располагается на расстоянии 2-х метров от стены, на которой изображен квадрат размером 1х1 метр на высоте 2,5 м от пола, квадрат размером 2х2 м также обозначен на полу (рисунок 2).

Участник осуществляет пять передач двумя руками сверху в квадрат на стене с расстояния не менее 2-х метров, затем переходит к выполнению пяти передач двумя руками снизу над собой. Передачи над собой исполняются в квадрате 2х2 м (см. рис. 2) на высоту не менее 2,5 м.

После завершения упражнения с волейбольным мячом участник переходит на место выполнения упражнения с гандбольным мячом.

Примечание: при переходе от выполнения передач двумя руками сверху в квадрат на стене к передачам двумя руками снизу над собой участнику разрешается словить мяч.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр	-3 секунды
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками снизу над собой в квадрате 2х2 м	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Падение мяча на пол при выполнении пяти передач двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр	+3 секунды за каждую ошибку
Падение мяча на пол при выполнении пяти передач двумя руками снизу над собой в квадрате 2х2 метра	+3 секунды за каждую ошибку
Задержка мяча (захват мяча) при передаче двумя руками сверху	+3 секунды за каждую ошибку
Выполнение меньшего количества передач	+3 секунды за каждую не выполненную передачу
Нарушение высоты в 2,5 м при выполнении передач мяча двумя руками снизу над собой	+3 секунды за каждую ошибку
Заступ за ограничительные линии при выполнении заданий (не менее 2 м от стены при передаче сверху и в пределах квадрата 2х2 м при передаче снизу)	+3 секунды за каждую ошибку

ГАНДБОЛ. Юноши пользуются мячом № 3, девушки – мячом № 2. Размещение ограничителя: конус №4 находится на расстоянии 11 метров от лицевой и на 6 метров от боковой линии гандбольной площадки (рисунок 3).

Участник перемещается к гандбольному мячу, подбирает его и выполняет бросок по воздуху в ворота со средней линии гандбольной площадки, не заступая за нее. Затем участник подбегает ко второму мячу, который находится на пересечении средней линии гандбольной площадки и боковой линии, передвигается по направлению к конусу с ведением мяча, обводит конус и производит бросок в прыжке с линии свободных бросков (9-метровая линия) по воздуху (см. рис. 3).

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

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в ворота по воздуху (без отскока от площадки) при дальнем броске мяча со средней линии гандбольной площадки	-3 секунды
Попадание в ворота по воздуху (без отскока от площадки) при броске в прыжке после ведения	-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
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды
Заступ за среднюю линию гандбольной площадки при выполнении дальнего броска мяча	+3 секунды
Заступ за 9-метровую линию гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды
Не попадание в ворота при дальнем броске мяча со средней линии гандбольной площадки	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске в прыжке после ведения	+3 секунды

Примечание: при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы ни бонусы.

ФУТБОЛ. Размещение ограничителей (рисунок 4). С правой стороны площадки находится конус №5 на расстоянии 6 м от лицевой линии, далее через каждые 1,5 м расположены конусы №6 и №7. Эти конусы (№№ 5, 6, 7) располагаются на расстоянии 2 м от боковой линии площадки. С левой стороны расположение конусов №№ 8, 9, 10 аналогично. Конус № 11 располагается на расстоянии 11 м от лицевой линии и на расстоянии 6 м от боковой линии площадки. Конус №12 располагается аналогичным образом.

Упражнение начинается после передвижения участника в правый угол площадки, в котором находится мяч (рисунок 5). Участник берет его и с ведением перемещается к конусу №5, который обводит с левой стороны, следом обводятся конусы №6 и №7. Ведение мяча продолжается до конуса №12, который обводится слева, затем участник выполняет удар по воротам любым способом с расстояния не менее 9-ти метров. После удара по воротам участник кратчайшим путем передвигается в левый угол площадки, берет мяч и выполняет обводку конусов №№ 8, 9, 10 с правой стороны. Ведение мяча выполняется до конуса № 11, который обводится справа с последующим ударом по воротам любым способом с расстояния не менее 9-ти метров.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (первый удар)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (второй удар)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Касание мячом конуса	+ 3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот	+ 3 секунды за каждый удар
Не попадание в ворота	+ 3 секунды за каждый удар

Примечание: при попадании мяча в штанги или перекладину ворот, а также при попадании мяча в ворота не по воздуху участнику не начисляются ни штрафы ни бонусы.

ФИНИШ. После выполнения второго удара в ворота участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.

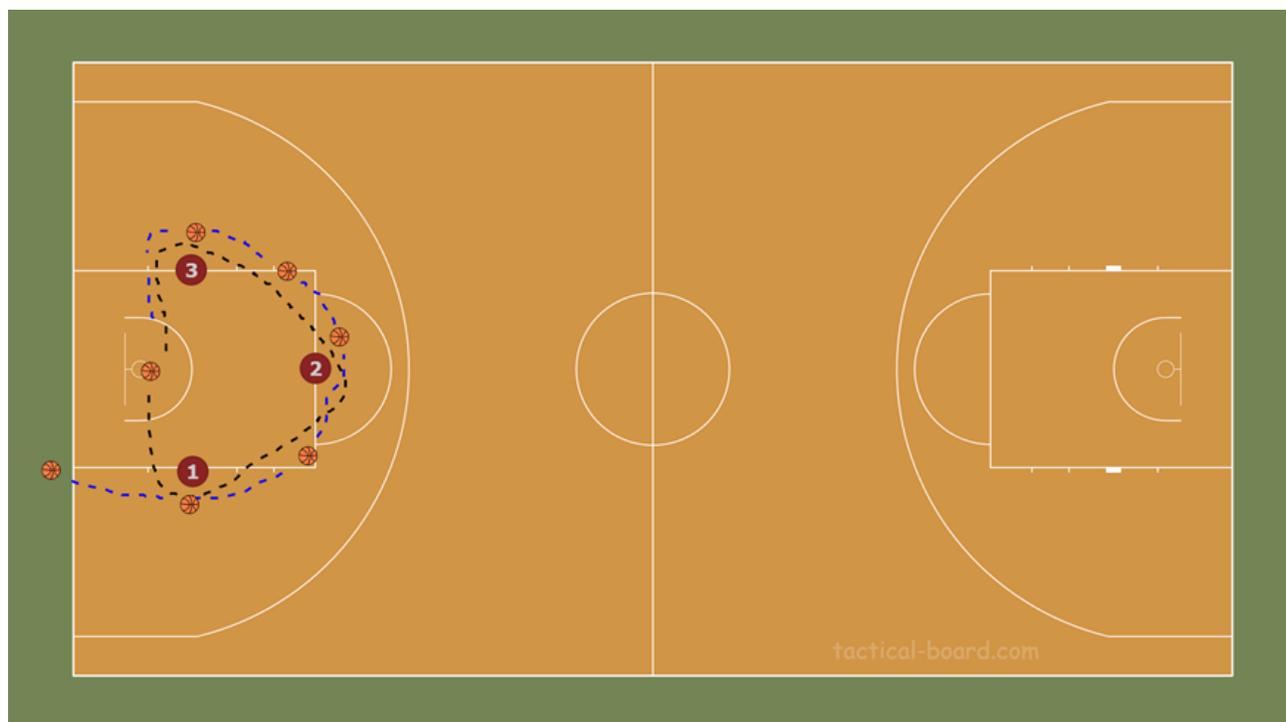


Рисунок 1 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола



Рисунок 2 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

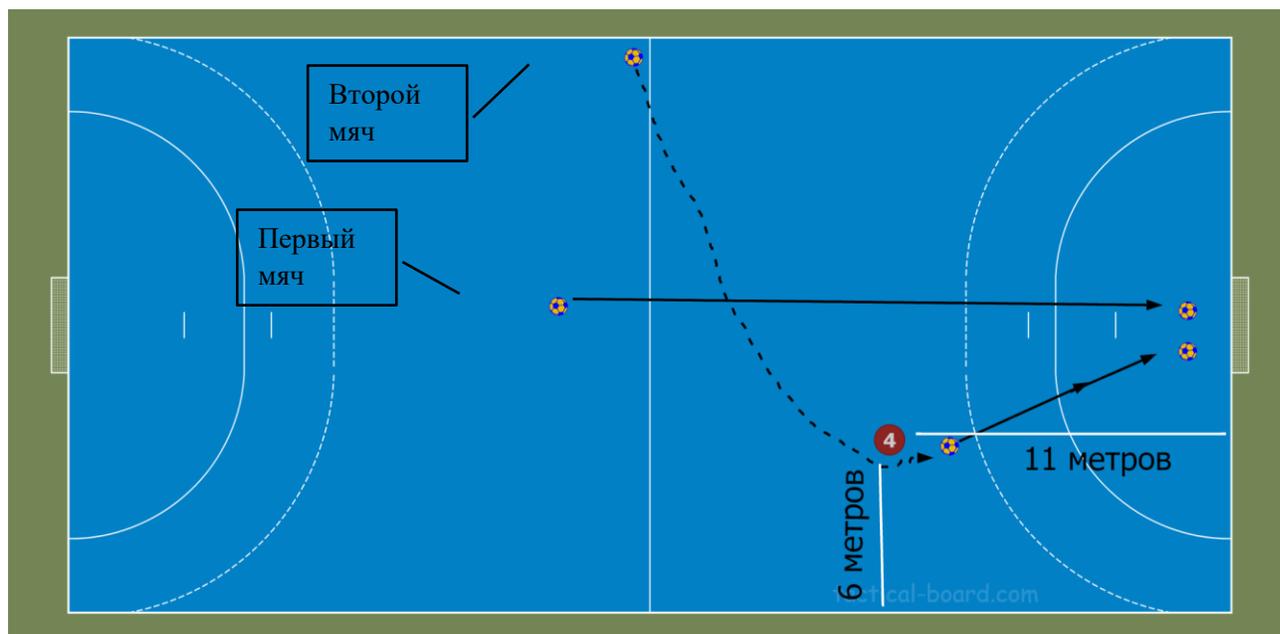


Рисунок 3 – Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

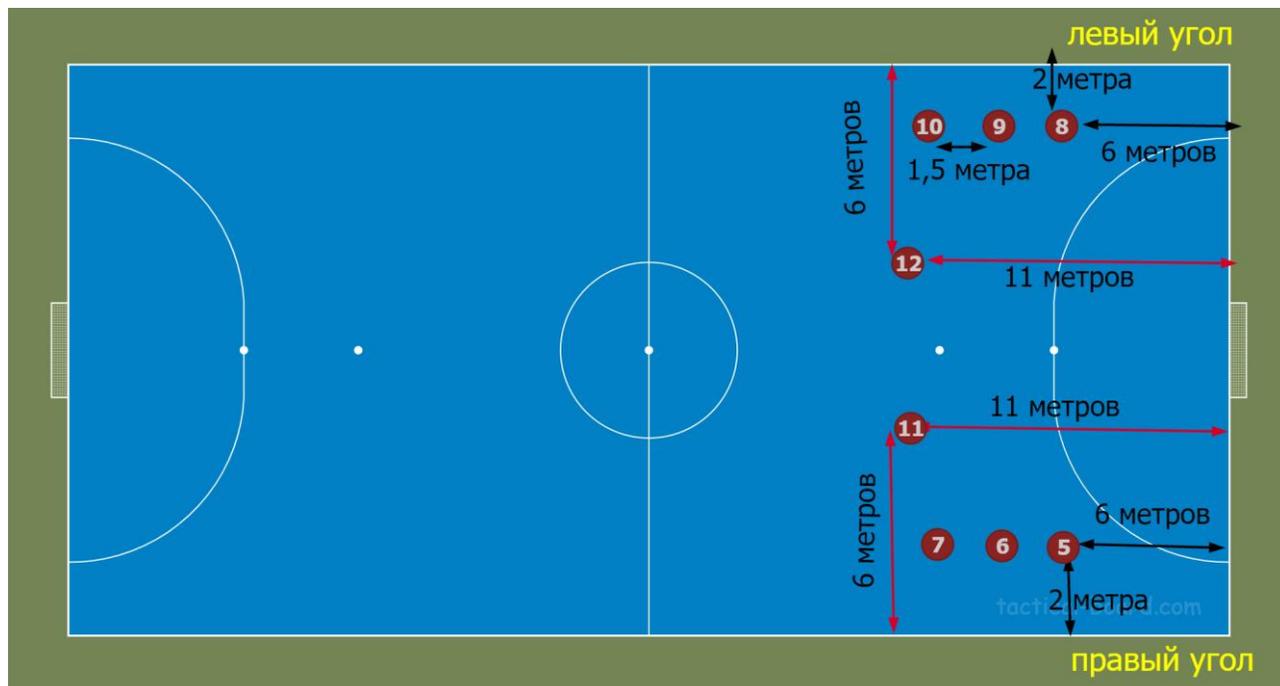


Рисунок 4 – Оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

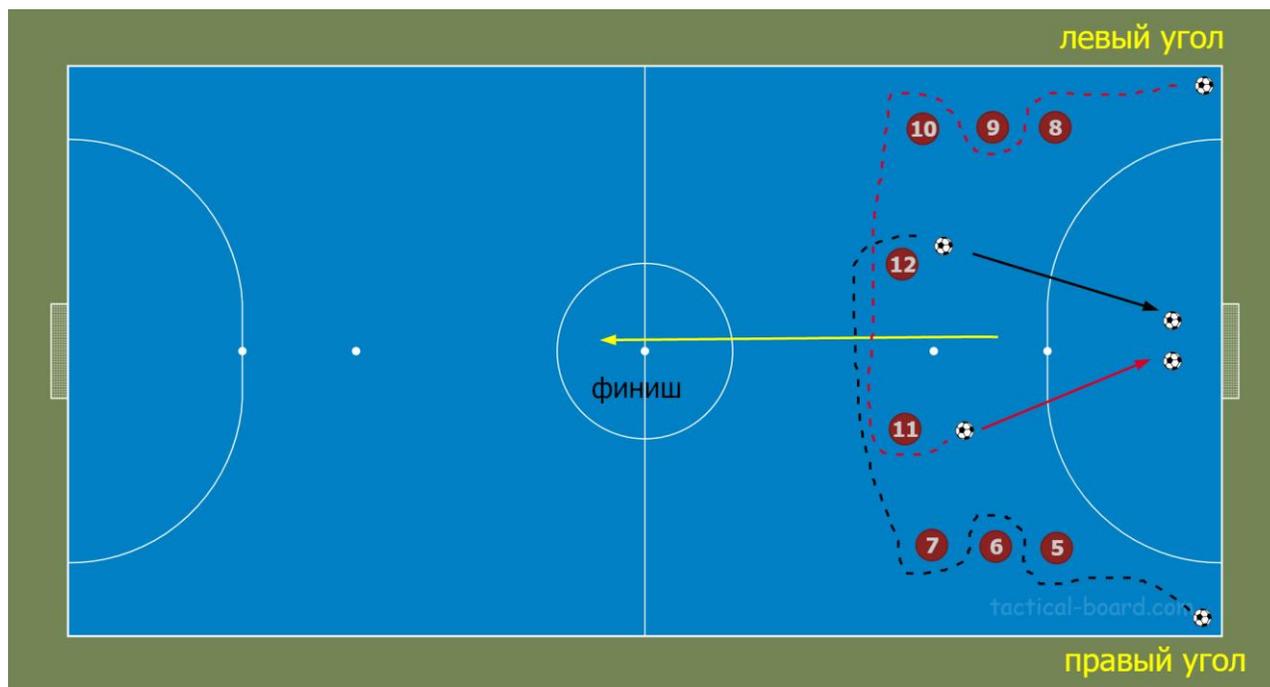


Рисунок 5 – Схема тестового упражнения по технике футбола