

**Олимпиадные задания третьего этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2023/2024 учебном году**

**КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ВАРИАНТ 2**

**Инвентарь:** гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель – обязательно, туристический фал); гандбольный мяч по 1 штуке (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мяч баскетбольный по 1 штуке (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мяч волейбольный 3 штуки; мяч футбольный 1 штука (№ 4 для футзала); волейбольные стойки и сетка, конусы высокие 5 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 2) состоит из следующих заданий:

- 1) ведение и бросок мяча в ворота в прыжке (гандбол);
- 2) ведение и бросок мяча в ворота в опорном положении (гандбол);
- 3) ведение и удар по катящемуся мячу (первый удар) (футбол);
- 4) ведение и удар по катящемуся мячу (второй удар) (футбол);
- 5) верхняя подача мяча в зоны № 1 и 5 игровой площадки (волейбол);
- 6) нижняя подача мяча в зону № 2 игровой площадки (волейбол);
- 7) ведение мяча и бросок в движении любым способом (баскетбол);
- 8) финиш на средней линии площадки.

**Старт комплексного упражнения:** испытуемый располагается рядом с конусом №1 с гандбольным мячом в руках. Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

**ГАНДБОЛ.** Участник начинает перемещение с ведением мяча обойдя конус №1 с правой стороны и дальше последовательно конусы №2,3 и выполняет бросок мяча в прыжке в ворота. После броска устремляется ко второму мячу, берет его и с ведением мяча обходит конусы № 4 (с левой стороны), 5,6 и выполняет бросок мяча в опорном положении в ворота (рисунок 1).

Упражнение выполняется юношами гандбольным мячом №3, девушками - гандбольным мячом №2.

Расположение конусов: конус №3 и №6 располагаются на линии свободных бросков (9-ти метровая линия). Далее по направлению к средней линии расставляются конусы через 2 метра друг от друга (конусы № 2,1 и конусы №5,4). Между линий конусов №1,2,3 и линией конусов 4,5,6 расстояние 3 метра (рисунок 1).

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

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

<b>Вид технического элемента</b>	<b>Количество бонусных секунд</b>
Попадание в обозначенный квадрат ворот (100х60 см) после броска в прыжке	-3 секунды
Попадание в обозначенный квадрат ворот (100х60 см) после броска в опорном положении	-3 секунды

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

<b>Вид ошибки</b>	<b>Количество штрафных секунд</b>
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды
Заступ за линию площади ворот	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске мяча	+3 секунды

Примечание:

- при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы не бонусы;

- при попадании в ворота (не в квадрат 100х60) участнику не начисляются ни штрафы не бонусы.

**ФУТБОЛ.** Участник начинает перемещение с ведением мяча обойдя конус №1 с правой стороны и дальше последовательно конусы №2,3 и выполняет удар по воротам любым способом не ближе 6-ти метровой линии. После удара устремляется ко второму мячу, и с ведением мяча обходит конусы № 4 (с левой стороны), 5,6 и выполняет удар по воротам любым способом не ближе 6-ти метровой линии (рисунок 2).

Упражнение выполняется как юношами, так и девушками футбольным мячом №4.

Расположение конусов: конус №3 и №6 располагаются на расстоянии 9 метров от лицевой линии. Далее по направлению к средней линии расставляются конусы через 2 метра друг от друга (конусы № 2,1 и конусы №5,4). Между линий конусов №1,2,3 и линией конусов 4,5,6 расстояние 3 метра (рисунок 2).

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

### 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

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Касание мячом конуса. Штрафное время начисляется за каждое касание конуса.	+ 3 секунды
Не попадание мяча в ворота после удара (первый удар)	+ 3 секунды
Не попадание мяча в ворота после удара (второй удар)	+ 3 секунды
Выполнение удара по мячу ближе 6 – ти метровой линии (первый удар)	+ 3 секунды
Выполнение удара по мячу ближе 6 – ти метровой линии (второй удар)	+ 3 секунды

Примечание:

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

**ВОЛЕЙБОЛ.** Испытуемый выполняет три подачи мяча:

- верхняя подача (мяч №1) – зона №1 волейбольной площадки;
- верхняя подача (мяч №2) – зона № 5 волейбольной площадки;
- нижняя подача (мяч №3) – зона №2 волейбольной площадки (рисунок 3).

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в обозначенные зоны. Бонус начисляется за каждую подачу в зону 1,5,2	-3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание в указанные зоны волейбольной площадки. Штрафное время начисляется за каждую ошибку.	+3 секунды
Не выполнение подачи (аут, сетка)	+3 секунды

Заступ за линию подачи	+3 секунды
Не соблюдения правила нижней подачи «Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук)»	+3 секунды

После завершения упражнения с волейбольным мячом участник переходит к выполнению упражнений с баскетбольным мячом.

**БАСКЕТБОЛ.** Участник берет баскетбольный мяч и начиная ведения с левой стороны конуса №1 обходит последовательно шесть конусов (№1,2,3,4,5,6), которые расположены вдоль боковой линии баскетбольной площадки. После того, как участник обошел последний конус (№6) движется с ведением мяча по направлению к баскетбольному кольцу и производит бросок мяча в кольцо любым способом (рисунок 4).

Юноши выполняют упражнение с мячом № 7, девушки – мячом № 6.

Расположение конусов: конус №1 располагается на расстоянии 3 метра от лицевой линии баскетбольной площадки. Остальные конусы (№2,3,4,5,6) на расстоянии 3 метра друг от друга и 1 метр от боковой линии баскетбольной площадки (рисунок 4).

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину	- 3 секунды
Безошибочное выполнение ведения мяча	- 3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину	+ 3 секунды
Ошибка ведение «двойное ведение».	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка».	+ 3 секунды
Начало ведения не с указанной в задании стороны	+ 3 секунды
Касание мячом или любой частью тела конуса (за каждое касание)	+ 3 секунды

**ФИНИШ.** После выполнения броска мяча в кольцо, участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.

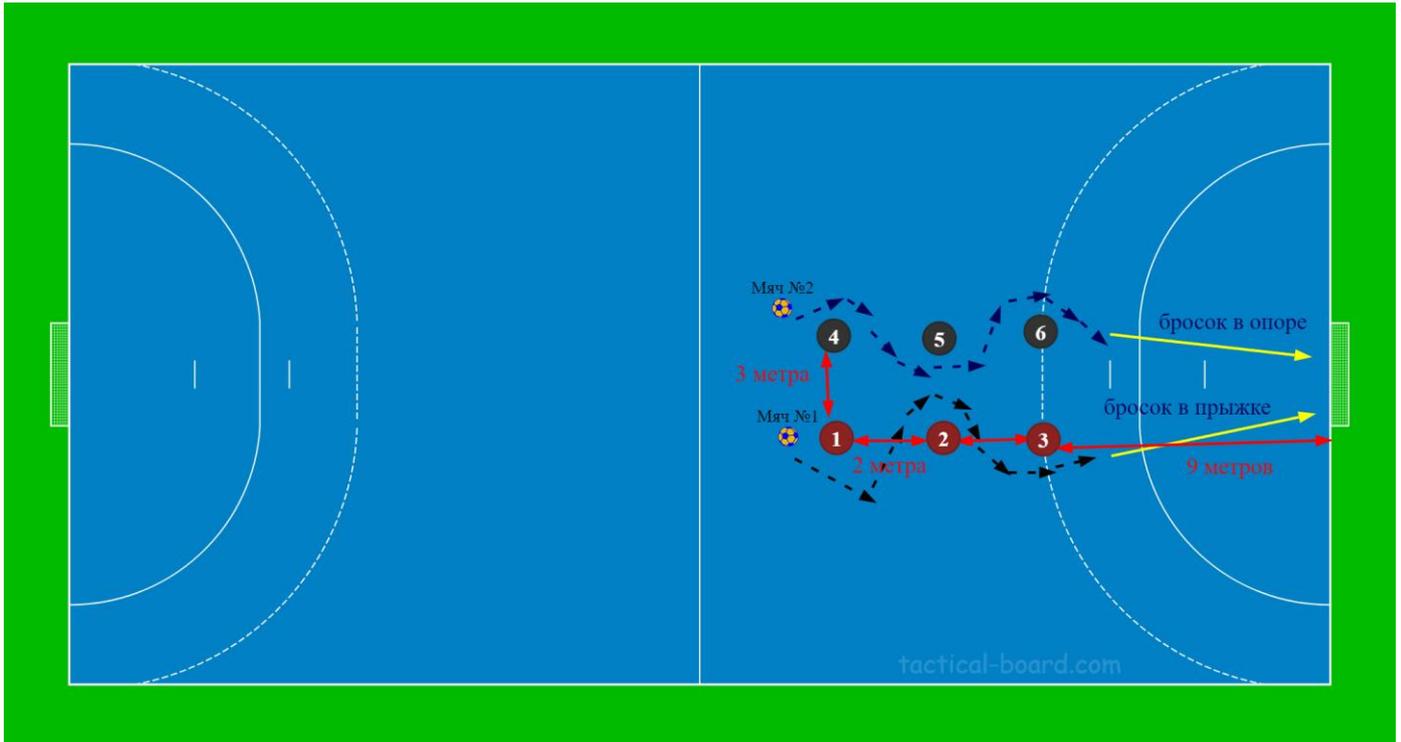


Рисунок 1 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

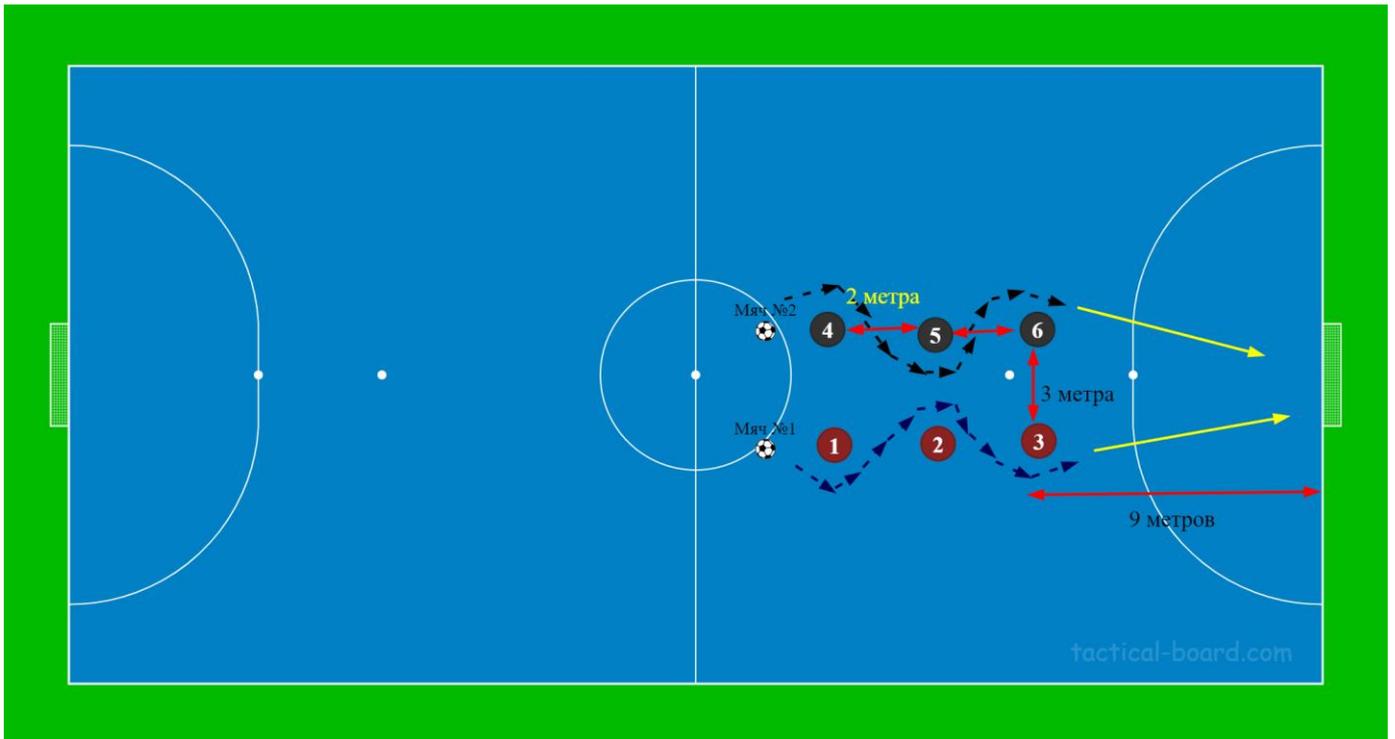


Рисунок 2 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

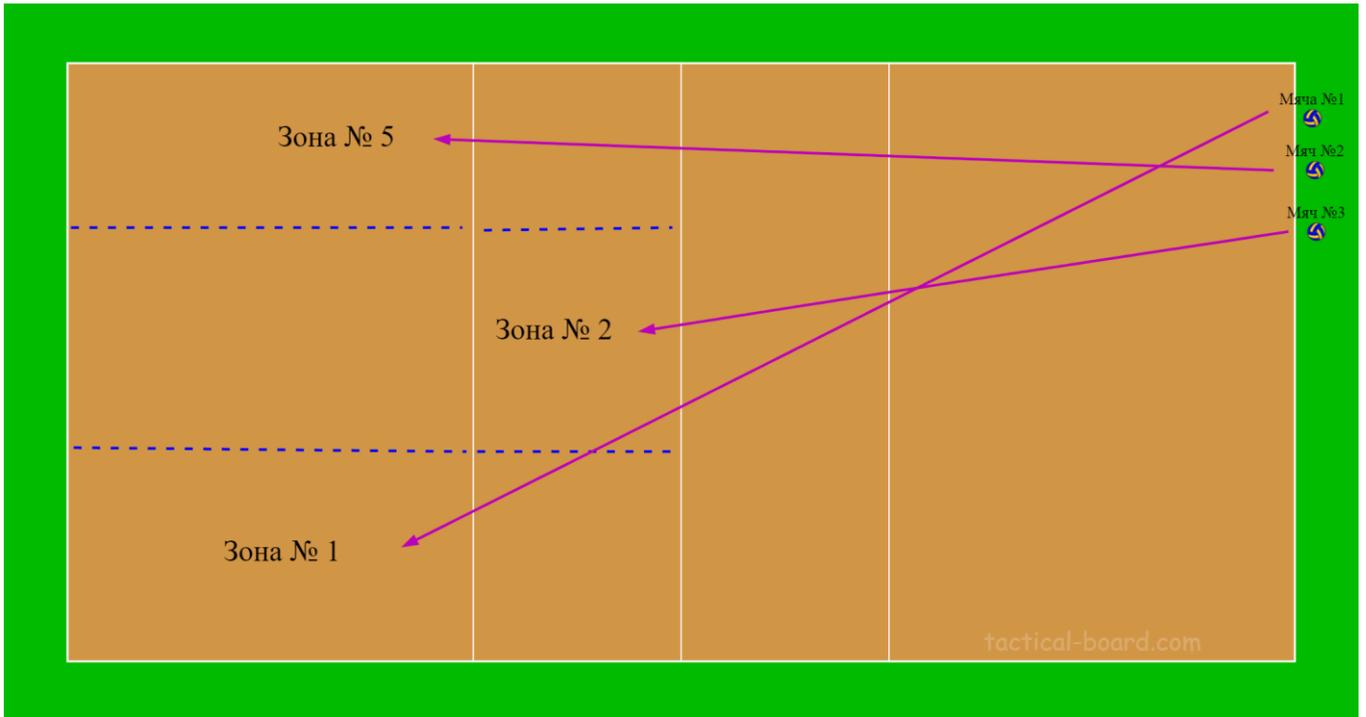


Рисунок 3 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

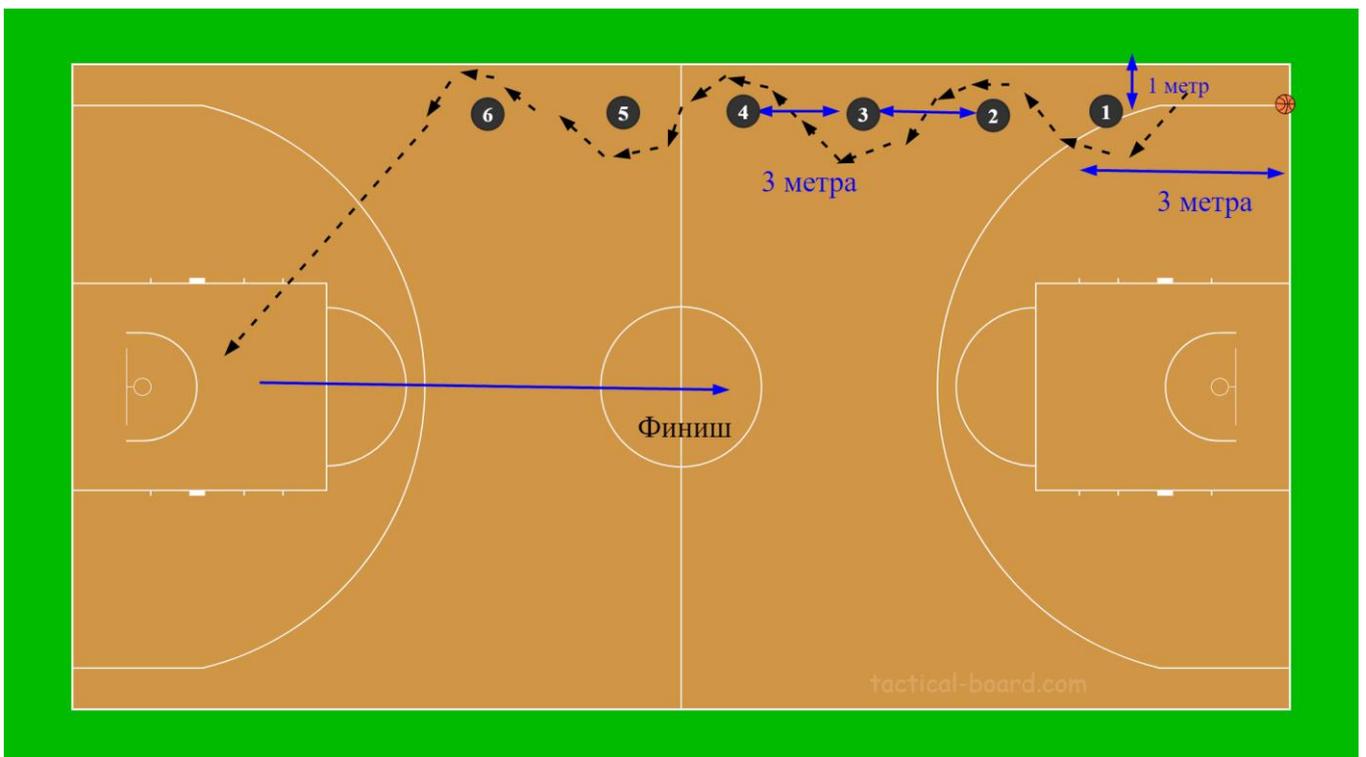


Рисунок 4 – схема упражнения, оборудование и разметка места проведения упражнения по технике баскетбола