

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО 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 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) Ведение между конусами и бросок мяча в движении в кольцо (баскетбол);
- 2) Перемещение приставным шагом между конусами;
- 3) Десять передач двумя руками сверху (волейбол)
- 4) Ведение между конусами и бросок мяча в движении в кольцо (баскетбол);
- 5) Перемещение приставным шагом между конусами;
- 6) Десять передач двумя руками снизу (волейбол);
- 7) Ведение между конусами и удар по воротам любым способом (футбол);
- 8) Ведение между конусами и бросок мяча в прыжке (гандбол);
- 9) Ведение между конусами и бросок мяча в опорном положении (гандбол);
- 10) Финиш на средней линии площадки.

**СТАРТ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ:** участник располагается с баскетбольным мячом в руках рядом с конусом. Упражнение начинается по сигналу (свистку) члена жюри.

**БАСКЕТБОЛ:** участник с ведением мяча последовательно обходит четыре конуса и выполняет бросок мяча в движении в кольцо. Ведение начинается с обхода конуса с правой стороны (рисунок 1).

*Примечание:* добивание мяча не допускается

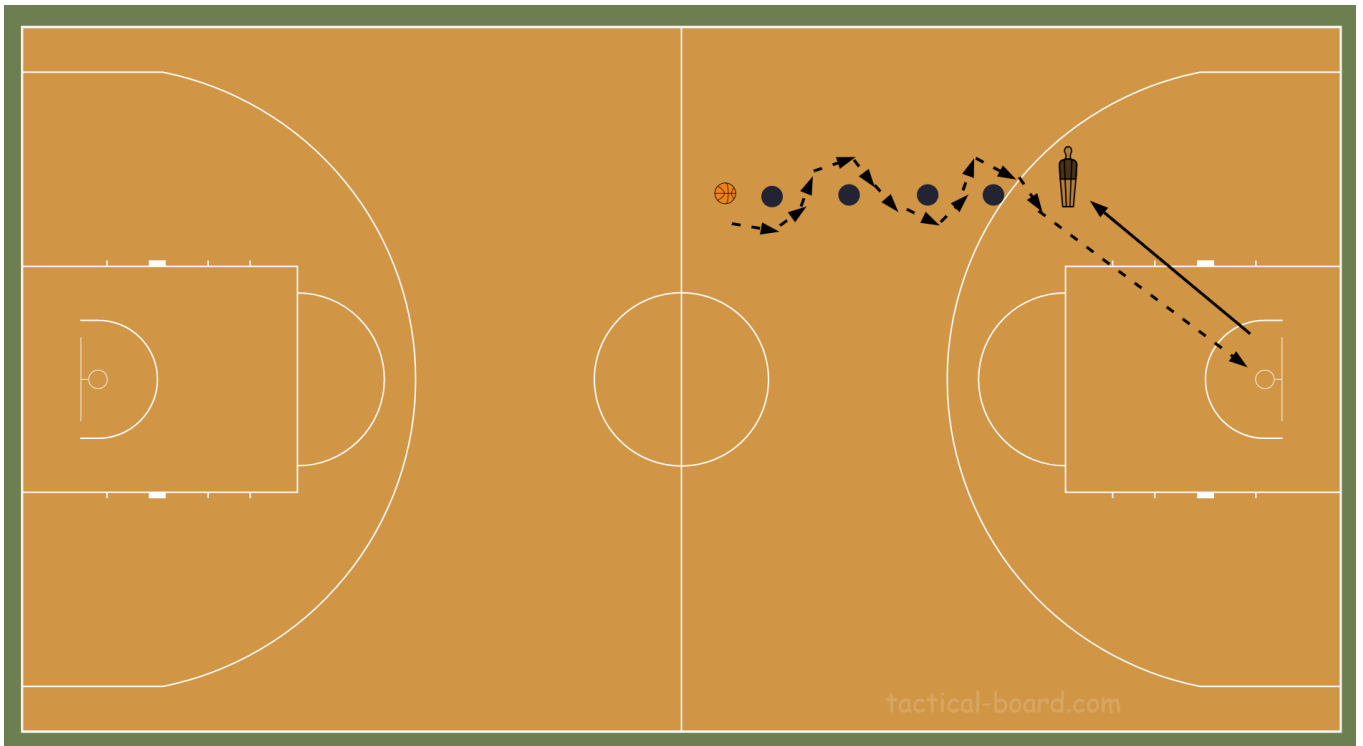


Рисунок 1 – выполнение упражнения по технике баскетбола

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

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске в движении	- 3 секунды

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

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину при броске в движении	+ 3 секунды
Ошибка ведения «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании (с правой стороны)	+ 3 секунды

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ:** затем между этими же конусами в обратном направлении участник перемещается приставными шагами, начиная перемещение в левую сторону (рисунок 2).

Закончив перемещение, участник приступает к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

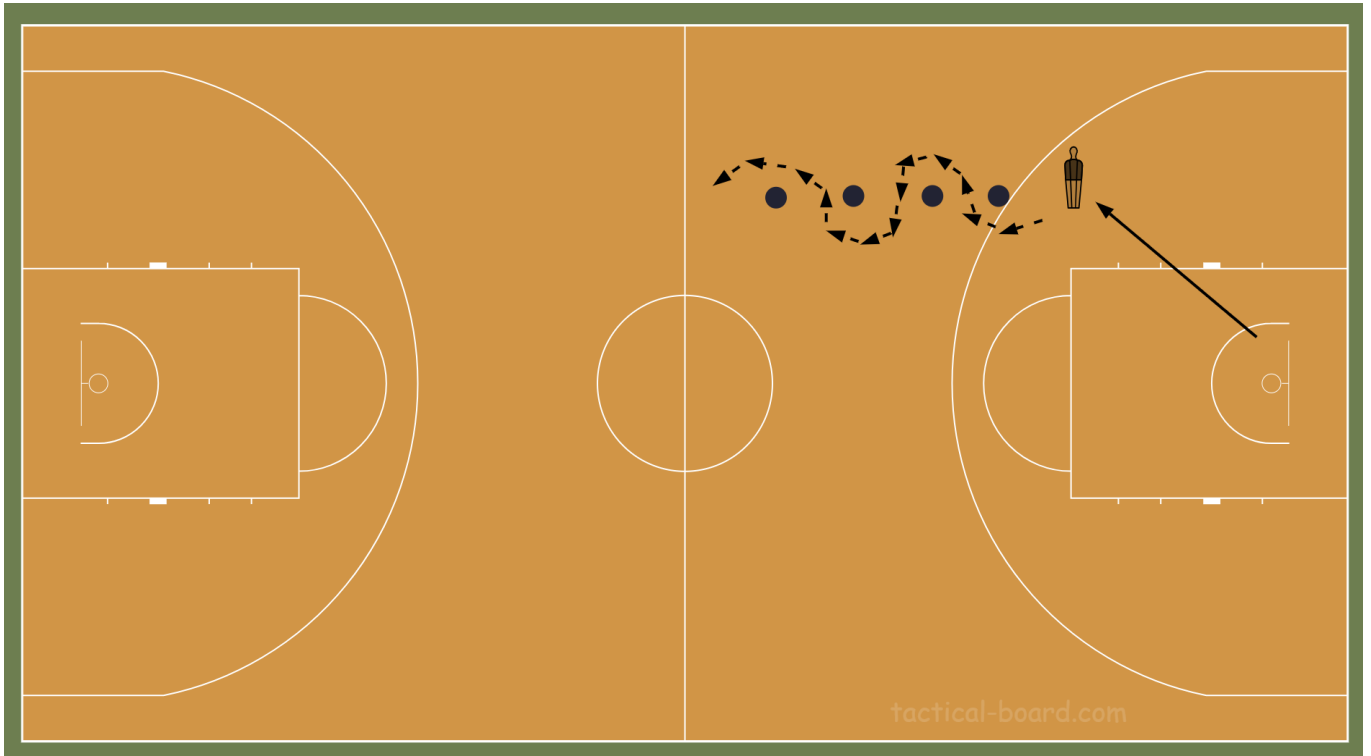


Рисунок 2 – выполнение упражнения в перемещении

#### 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

Расположение инвентаря и оборудования: расстановка конусов начинается от средней линии баскетбольной площадки и на расстоянии 3 метров от боковых линий баскетбольной площадки. Первый конус устанавливается на расстоянии 3 метров от средней линии, остальные – через 1,5 метра в сторону кольца. Девушки выполняют упражнение баскетбольным мячом №6 (рисунок 3)

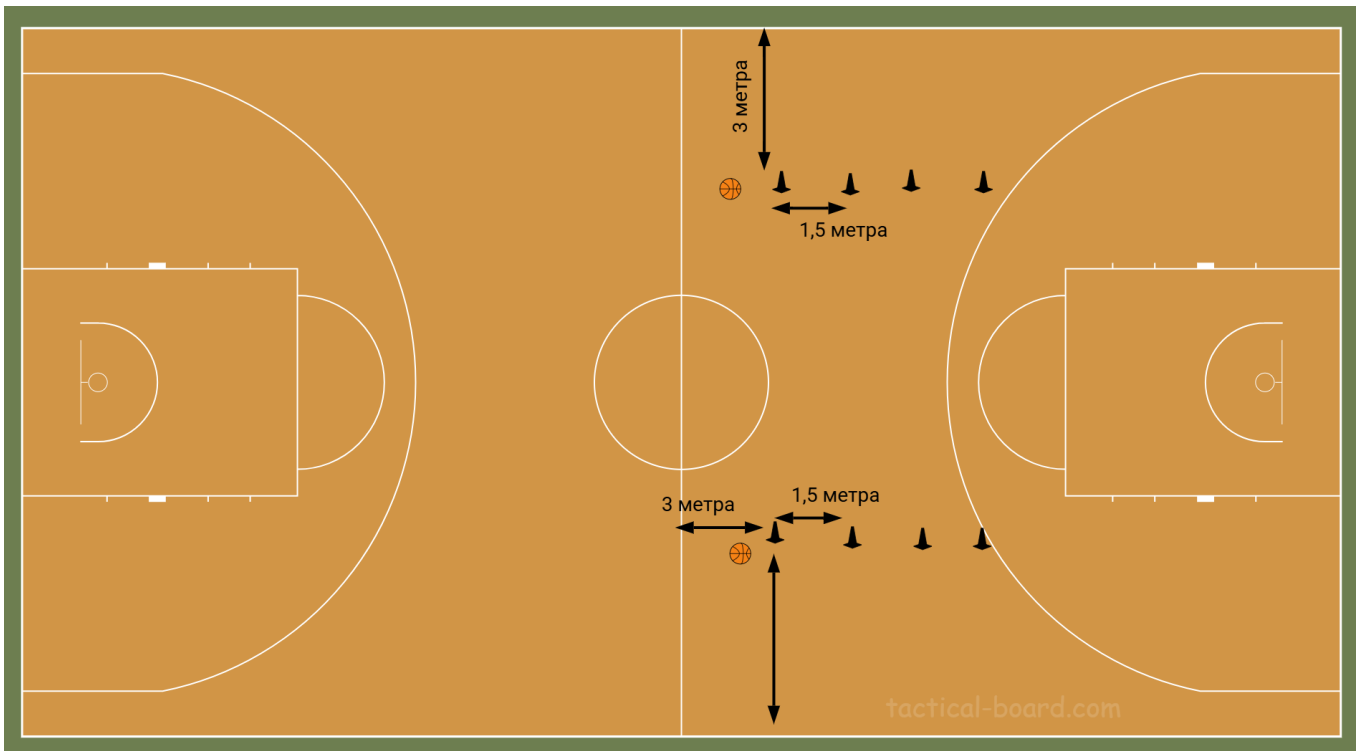


Рисунок 3 – схема оборудования и разметка места проведения теста по технике баскетбола и перемещений

**ВОЛЕЙБОЛ:** участник берет волейбольный мяч, который находится в передней зоне (вторая зона) волейбольной площадки и выполняет 10 передач двумя руками сверху.

Высота передачи мяча - не ниже верхнего края сетки (2,24 м.).

При выполнении верхней передачи мяча участнику разрешается перемещаться в передней зоне, при этом не заступая за линии, ограничивающие переднюю зону волейбольной площадки (рисунок 4).

После выполнения передач двумя руками сверху, участник переходит к упражнению с баскетбольным мячом.

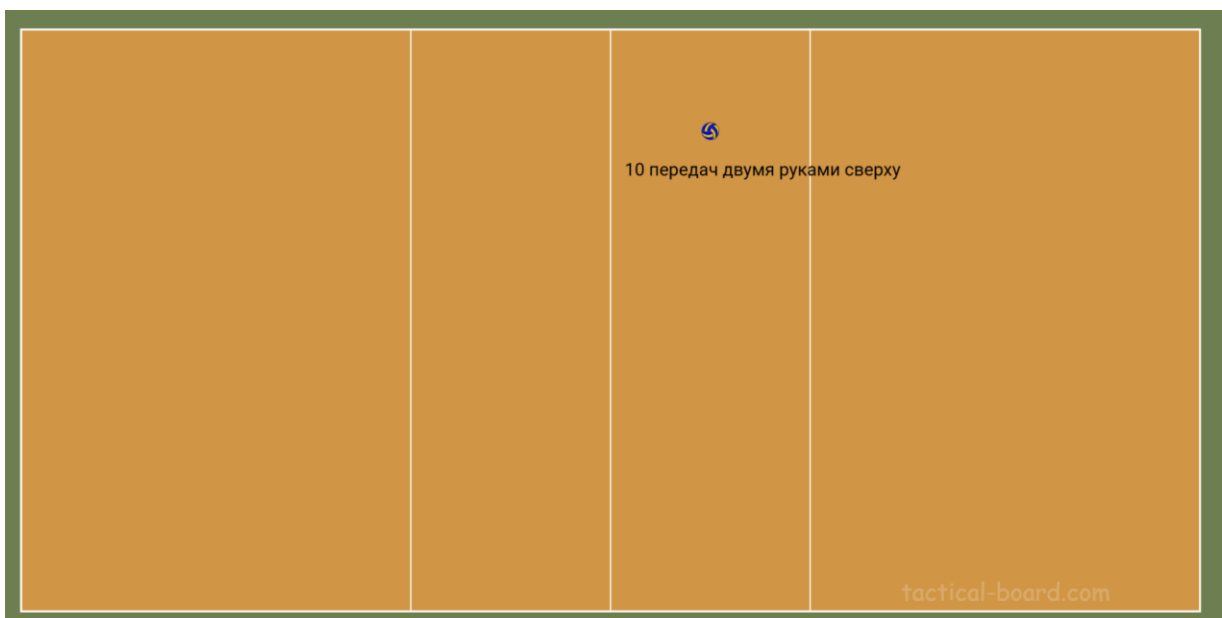


Рисунок 4 – выполнение упражнения по технике волейбола

### 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

### 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

Расположение инвентаря и оборудования: волейбольный мяч располагается во второй зоне волейбольной площадки.

**БАСКЕТБОЛ:** участник с ведением мяча последовательно обходит четыре конуса и выполняет бросок мяча в кольцо. Ведение начинается с обхода конуса с левой стороны (рисунок 5).

Примечание: добивание мяча не допускается

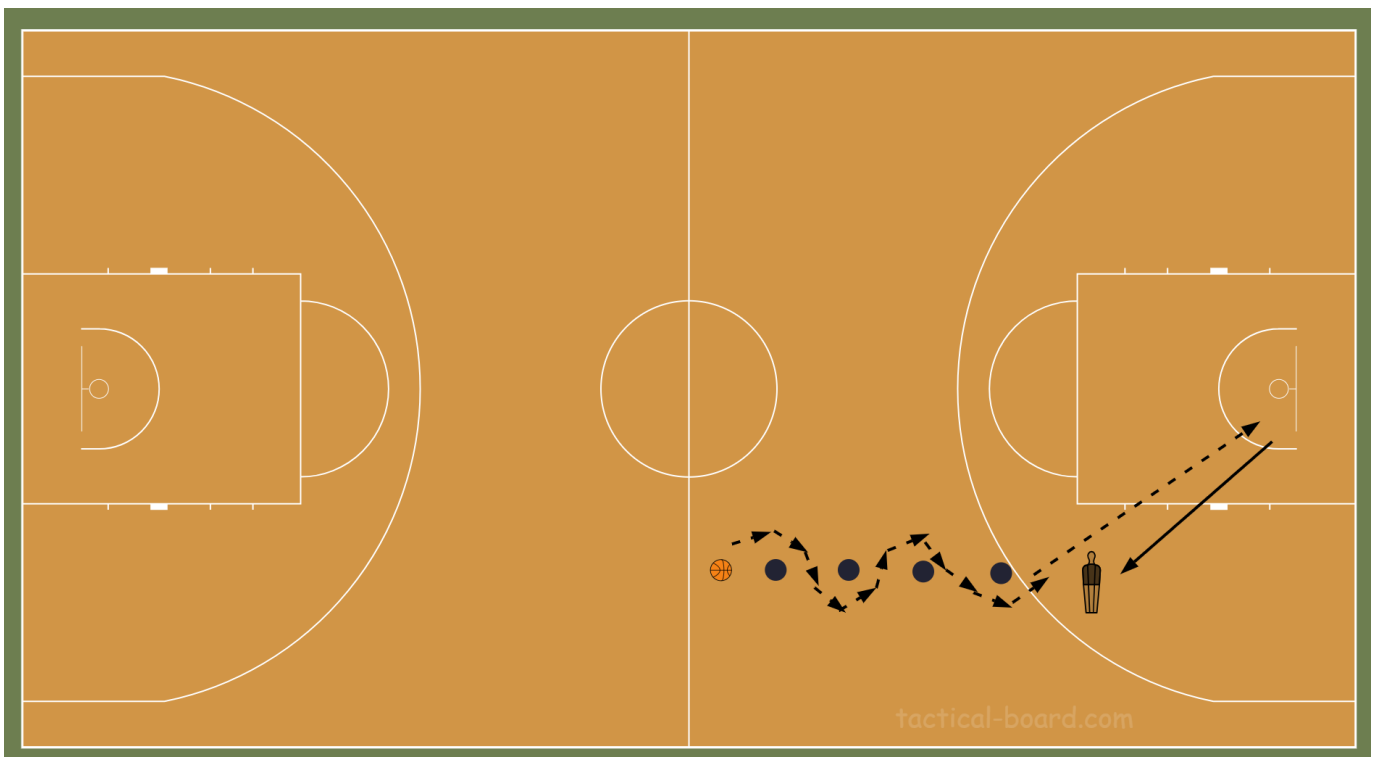


Рисунок 5 – выполнение упражнения по технике баскетбола

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при броске в движении	- 3 секунды

### Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в корзину при броске в движении	+ 3 секунды
Ошибка ведения «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка двух шагов «пробежка»	+ 3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании (с левой стороны)	+ 3 секунды

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ:** затем между этими же конусами в обратном направлении перемещается приставными шагами, начиная перемещение в правую сторону (рисунок 6).

Закончив перемещение, участник приступает к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

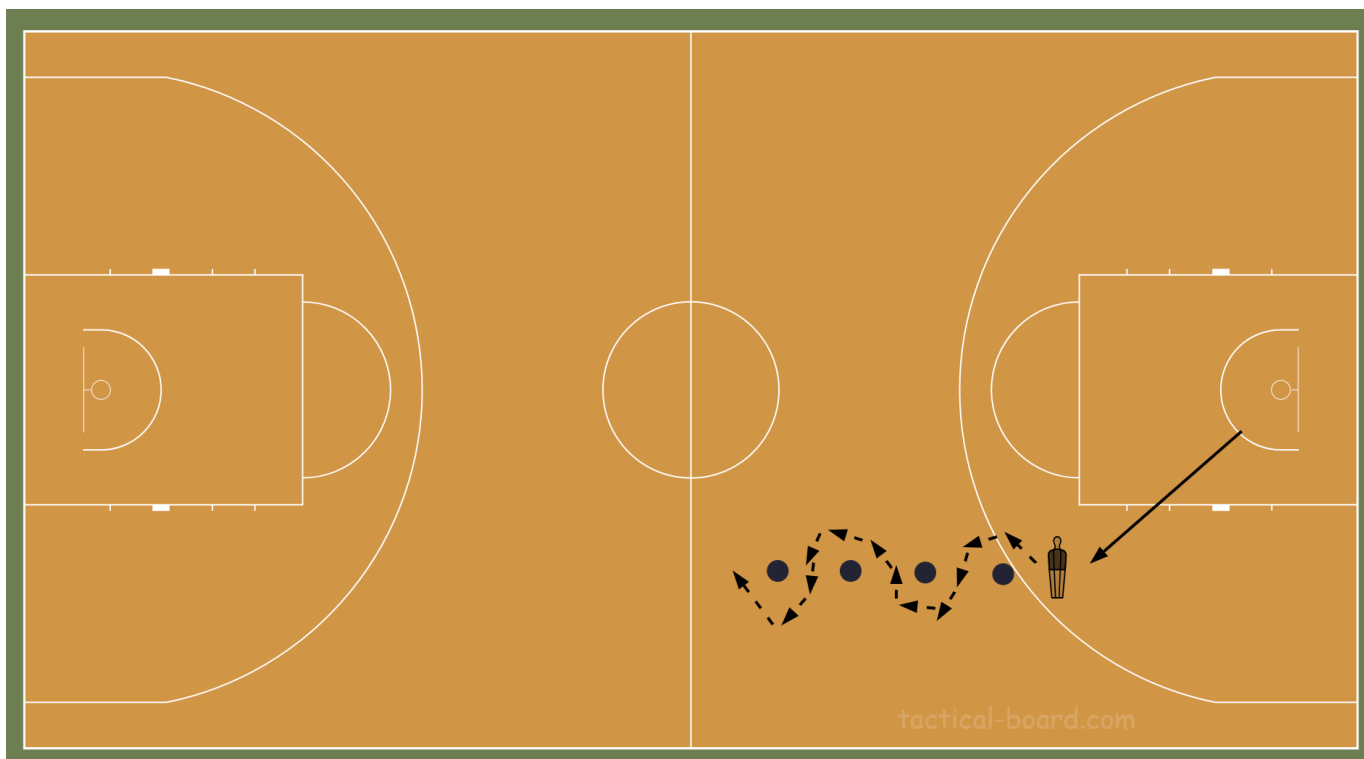


Рисунок 6 – выполнение упражнения в перемещении

### 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

Расположение инвентаря и оборудования: расстановка конусов начинается от средней линии баскетбольной площадки и на расстоянии 3 метров от боковых линий баскетбольной площадки. Первый конус устанавливается на расстоянии 3 метров от средней линии, остальные – через 1,5 метра в сторону кольца (рисунок 3).

**ВОЛЕЙБОЛ:** участник берет волейбольный мяч, который расположен в передней зоне (зона 4) волейбольной площадки и выполняет 10 передач двумя руками снизу.

Высота передачи мяча - не ниже верхнего края сетки (2,24 см.).

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

После выполнения передач двумя руками снизу, участник переходит к упражнению с футбольным мячом.



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 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
Выполнение меньшего количества передач, чем указано в задании. Штраф начисляется за каждую ошибку.	+ 3 секунды

Расположение инвентаря и оборудования: волейбольный мяч располагается в четвертой зоне волейбольной площадки.

**ФУТБОЛ:** участник с ведение мяча последовательно обходит конусы 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 и выполняет удар по воротам с любого расстояния и любым способом. Ведение начинается с обхода конуса с левой стороны (конус № 1 на рисунке № 8)

После выполнения удара по воротам, участник переходит к упражнению с гандбольным мячом.

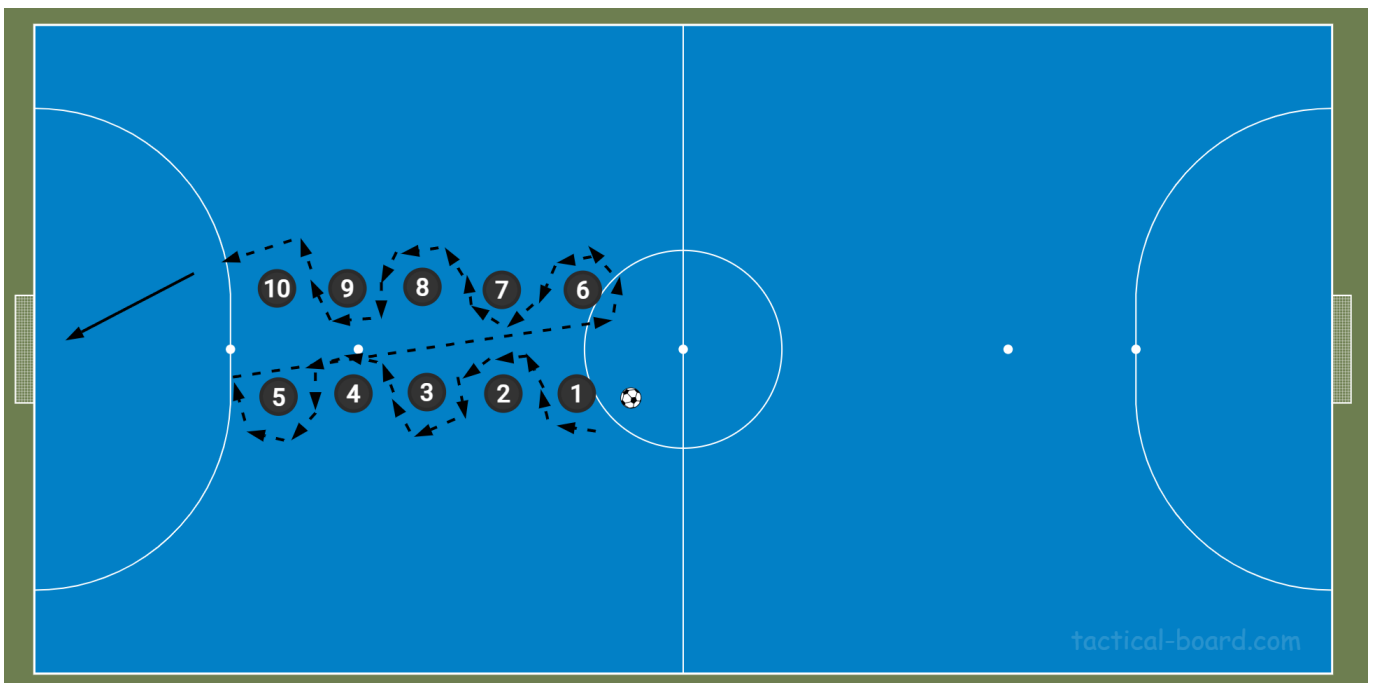


Рисунок 8 – выполнение упражнения по технике футбола

### Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху	-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	+3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании (конус №1 – с левой стороны)	+3 секунды
Ошибка в направлении ведения мяча	+3 секунды
Касание мячом конусов (штраф начисляется за каждое касание)	+3 секунды

Расположение инвентаря и оборудования: ряд конусов 1-2-3-4-5 и 6-7-8-9-10 выставляются напротив штанг ворот на расстоянии 1,5 метра от средней линии футбольной площадки. Расстояние между конусами – 1,5 метра; между рядами конусов – 3 метра.

Упражнение выполняется мячом для мини-футбола (№4) (рисунок 9)

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.

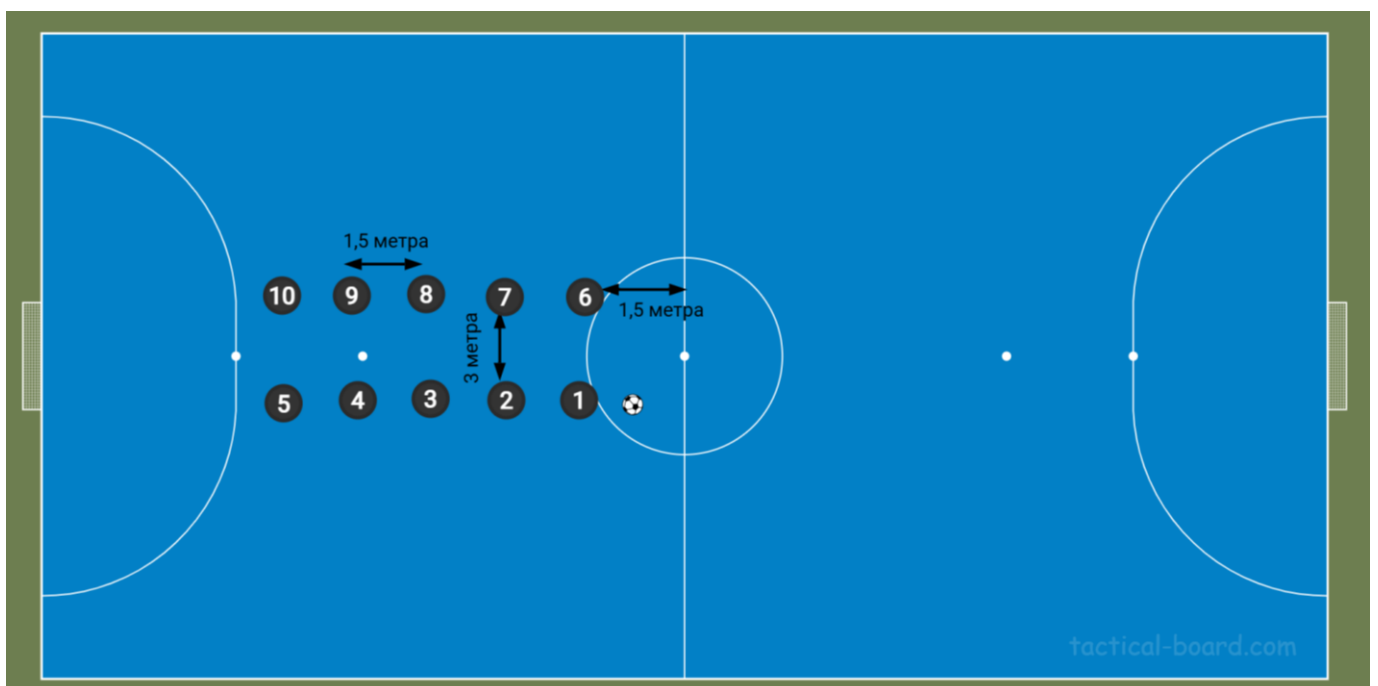


Рисунок 9 – схема оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

**ГАНДБОЛ:** участник движется к гандбольному мячу №1 и с ведением мяча последовательно обходит конусы (на рисунке 10 № 1-2-3-4-5), выполняет бросок мяча в прыжке. Ведение начинается с обхода конуса с левой стороны.

Затем перемещается по кратчайшему пути к гандбольному мячу №2 – выполняет ведение мяча между конусами (на рисунке 10 № 6-7-8-9-10) и бросок мяча в ворота в опорном положении. Ведение начинается с обхода конуса с правой стороны (рисунок 10).

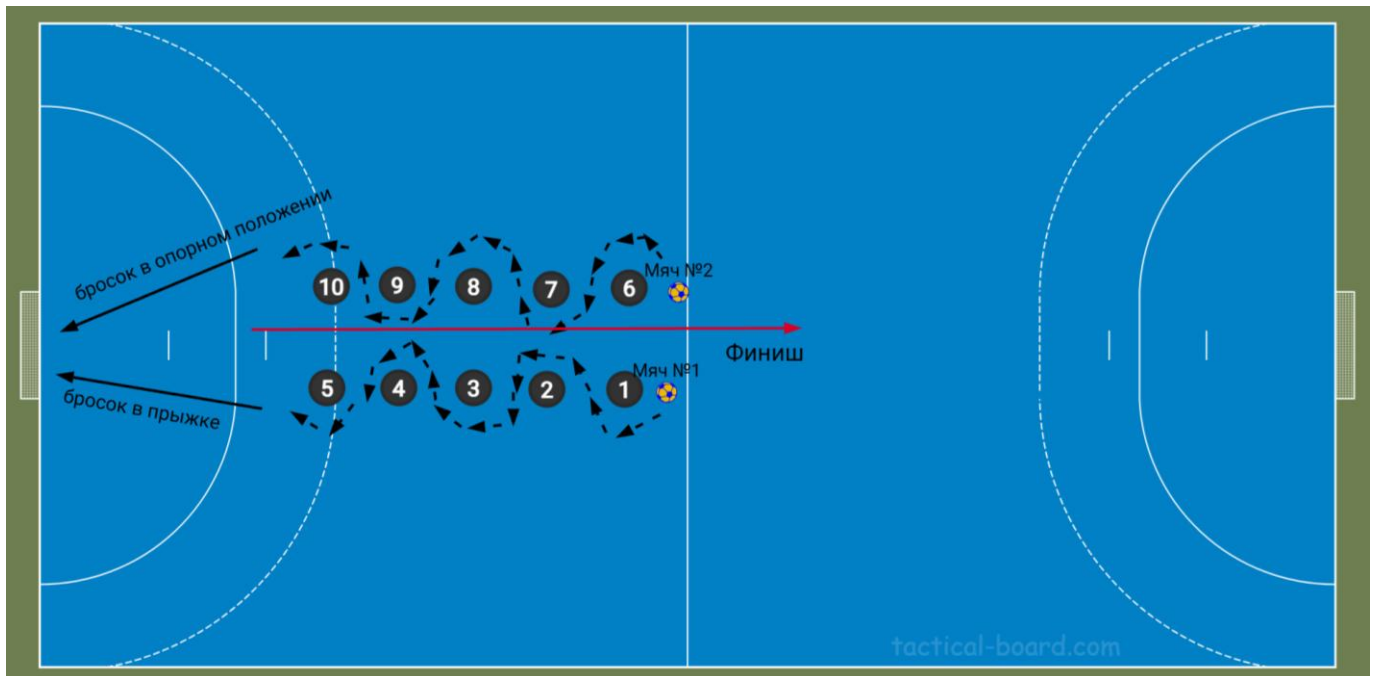


Рисунок 10 – выполнение упражнения по технике футбола

Расположение инвентаря и оборудования: инвентарь располагается, как и для выполнения упражнения с футбольным мячом (рисунок 9).

Упражнение выполняется женским гандбольным мячом.

#### 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 11)	-3 секунды
Попадание в любой квадрат ворот (60х60 см) при броске в прыжке (рисунок 11)	-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
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
Не попадание в ворота при выполнении броска в прыжке	+3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в задании при выполнении броска в прыжке (конус №1 – с левой стороны)	+3 секунды
Начало ведения не с той стороны, которая указана в задании при выполнении броска в опорном положении (конус №6 – с правой стороны)	+3 секунды
Выполнение не того броска, который указан в задании (за каждый бросок)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды

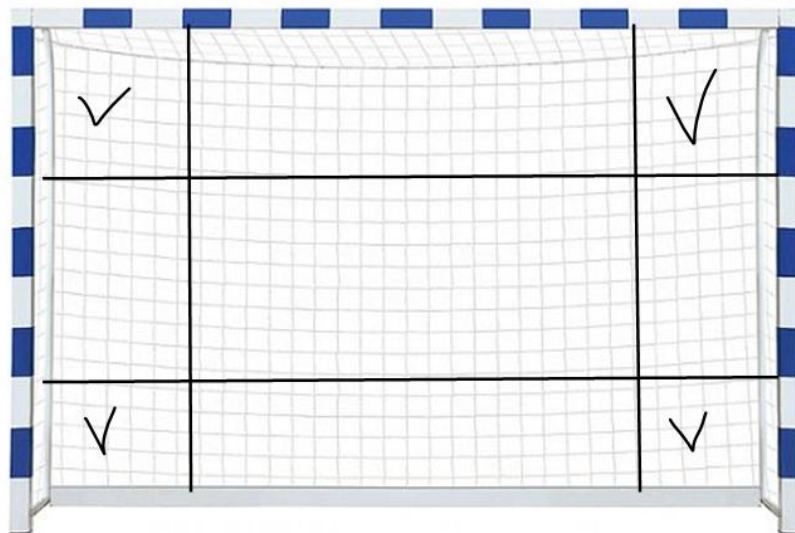


Рисунок 11 – схемы выполнения бросков мяча в ворота для получения бонусов в гандболе

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.

**ФИНИШ.** После броска мяча в опорном положении участник перемещается к средней линии гандбольной площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.