

УТВЕРЖДАЮ

Начальник главного управления
по образованию

Могилевского облисполкома



А.Б.Заблоцкий

« 7 » октября 2024 г.

ЗАДАНИЯ

для проведения первого этапа республиканской олимпиады
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
(практический тур, игровые виды спорта)

Дата проведения: 19 октября 2024 г.

Время выполнения заданий: с 10.00.

Практический тур представлен комплексным тестированием футбольных, волейбольных, баскетбольных и гандбольных умений и навыков участников. Выполняется в спортивном зале.

Участники должны быть одеты в спортивную одежду и обувь, предназначенную для спортивных игр. Нарушение требований к спортивной одежде может быть причиной отстранения участника от участия в туре.

Сигналом для начала выполнения комплексного задания служит свисток члена жюри. Начало выполнения задания до сигнала является нарушением, за которое участник получает предупреждение. Аналогичное повторное нарушение наказывается штрафом - увеличением времени выполнения комплексного задания на 3 секунды. Каждая допущенная ошибка при выполнении комплексного задания также наказывается штрафом в 3 секунды, которые добавляются ко времени прохождения дистанции, при получении бонуса – 3 секунды отнимаются. В протокол вносится результат - время, затраченное на выполнение задания с учетом штрафного времени, а также полученных бонусов, с точностью до 0,01 сек. Каждому участнику предоставляется 2 попытки, в зачет идет результат, показанный в лучшей попытке.

Необходимый спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные - 2 шт.; стойки волейбольные - 2 шт.; сетка волейбольная - 1 шт.;

- мячи баскетбольные: 1 шт. (размер № 6 для девушек), 1 шт. (размер № 7 для юношей); баскетбольный щит - 1 шт.;

- мячи футбольные - 1 шт. (для футзала); гандбольные ворота (размер 200x300 см с сеткой-гасителем);

- гандбольные мячи: 1 шт. (размер № 2 для девушек), 1 шт. (размер № 3 для юношей);

- секундомеры - 1 шт., гимнастический обруч (ø 90 см) – 2 шт., стойки (конусы высокие с гимнастическими палками) - 10 шт., клейкая лента широкая (цветная) для разметки – 1 шт., свисток судейский - 1 шт., скотч – 1 шт., рулетка измерительная - 1 шт.

Условия выполнения комплексного задания.

У волейбольной сетки натянут только верхний край, а нижний подобран так, чтобы у участников была возможность беспрепятственно передвигаться по спортивному залу под сеткой.

Футбол.

Участник находится за лицевой линией волейбольной площадки у ее угла, где расположен футбольный мяч (Приложение, рис.1). У угла в гимнастическом обруче также находятся волейбольный и гандбольные мячи.

По сигналу представителя жюри (начало отсчета времени) участник выполняет ведение мяча с обязательной обводкой 6 стоек (первая стойка обводится слева). Стойки расположены на боковой линии волейбольной площадки, расстояние до первой стойки от угла волейбольной площадки составляет 3 метра, а между стойками - 1,5 метра (Приложение, рис.1).

Обведя последнюю стойку, участник наносит удар по воротам с расстояния не ближе 7 метров (расстояние обозначено линией длиной не менее 1,5 м).

Ошибки:

- участник выполнил обводку первой стойки справа;
- во время обводки задета стойка;
- стойка не обведена;
- удар по воротам нанесен ближе 7 метров;
- допущен промах.

Бонусы:

- попадание в ворота по воздуху.

После нанесения удара по воротам, участник ускоряется к баскетбольному мячу, который находится на боковой линии зоны атаки, в 1,5 метрах от средней линии в квадрате 20×20 см, обозначенном цветной лентой для разметки (Приложение, рис.2).

Баскетбол.

Участник берет баскетбольный мяч и выполняет ведение с обязательной обводкой четырех стоек, расположенных на воображаемой линии от мяча в направлении баскетбольного кольца (первая стойка обводится слева). Расстояние до первой стойки от мяча составляет 2 метра, а между стойками – 1,5 метра (Приложение, рис.2).

После обводки последней стойки участник выполняет бросок по кольцу с двух шагов с последующим подбором мяча и опусканием его на пол.

Ошибки:

участник выполнил обводку первой стойки справа;
во время обводки задета стойка;
стойка не обведена;
обводка выполнялась ближней рукой к стойке;
допущена пробежка или пронос мяча;
допущен промах при броске;
мяч не подобран после броска;
мяч не опущен на пол.

Бонусы:

- попадание в кольцо при броске после ведения.

Опустив мяч на пол, участник ускоряется к волейбольному мячу, находящемуся у угла волейбольной площадки в гимнастическом обруче (стартовая позиция комплексного задания; Приложение, рис.3).

Волейбол.

Взяв мяч, участник выполняет верхнюю прямую подачу и затем ускоряется к волейбольному мячу, расположенному в 1 метре от боковой линии зоны атаки волейбольной площадки и в 1,5 метрах от средней линии (Приложение, рис.3). Мяч располагается в квадрате 20×20 см, обозначенном цветной лентой для разметки.

Участник берет волейбольный мяч и выполняет 10 передач сверху двумя руками над собой, одновременно продвигаясь в зоне атаки к противоположной боковой линии.

После 10-ой передачи над собой, участник выполняет передачу через сетку (трос) двумя руками снизу, находясь за линией, нанесенной в 2-х метрах от боковой линии (Приложение, рис.3). Верхние передачи считаются выполненными, если нижний край мяча оказался выше

верхнего края волейбольной сетки (троса - 220 см у девушек и 240 см у юношей).

Если мяч упал, участник подбирает его и продолжает выполнение упражнения после собственного подброса. Счет продолжается дальше без остановки времени. При выходе из зоны атаки, участник предупреждается об этом представителем жюри. Засчитывается количество правильно выполненных передач мяча.

Ошибки:

- заступ во время подачи;
- выполненная подача мяча не соответствуют условиям ее выполнения;
- при подаче мяч попал в натянутый трос, под него или за пределы площадки;
- участник вышел за пределы зоны атаки при выполнении передач над собой;
- высота передач мяча не соответствует условиям выполнения упражнения;
- после выполненной передачи двумя руками снизу мяч попал в трос, под него или в аут;
- передача через сетку (трос) не соответствует условиям ее выполнения (выполнена не за обозначенной линией или иным способом).

Бонусы:

- за безошибочное выполнение 10 передач.

После выполненной нижней передачи участник направляется к гандбольному мячу, который находится у угла волейбольной площадки в гимнастическом обруче (стартовая позиция комплексного задания; Приложение, рис.4).

Гандбол.

Взяв гандбольный мяч, участник выполняет ведение с обязательной обводкой 6 стоек (первая стойка обводится слева). Стойки расположены, как и в задании по футболу (Приложение, рис.4).

Обведя последнюю стойку, участник выполняет бросок по воротам в прыжке с расстояния не ближе 7 метров (расстояние обозначено линией длиной не менее 1,5 м). Необходимо попасть в закрепленный в верхнем углу ворот обруч (Приложение, рис.4).

После броска участник разворачивается и финиширует, пересекая среднюю линию волейбольной площадки. Время выполнения комплексного задания фиксируется членами жюри после пересечения линии участником.

Ошибки:

- участник выполнил обводку первой стойки справа;
- во время обводки задета стойка;
- стойка не обведена;
- обводка выполнялась ближней рукой к стойке;
- допущена пробежка;
- заступ при броске;
- бросок выполнен не указанным способом;
- допущен промах (мяч не попал в ворота).

Бонусы:

- попадание в обруч.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.