

ЗАДАНИЯ

для проведения городских, районных олимпиад

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

(практический тур, игровые виды спорта)

Дата проведения: 29 марта 2024 г.

Время выполнения заданий: с 09.00.

Тур представлен комплексным заданием по тестированию баскетбольных, волейбольных и футбольных 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.

Каждому участнику предоставляется 2 попытки, лучшая из которых вносится в протокол. Результат выполнения комплексного задания фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Сигналом для начала выполнения задания служит звуковой сигнал (свисток члена жюри). Начало выполнения 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, а при получении бонуса – от общего времени отнимается 3 секунды.

Участник, не до конца выполнивший какое-либо задание, пропустивший его или нарушивший условие выполнения, отстраняется от участия в туре и получает в нем последний ранг. До начала выполнения комплексного задания спортивное оборудование и инвентарь должны быть расставлены в соответствии с Приложением. У волейбольной сетки натянут только верхний край, а нижний подобран так, чтобы у участников была возможность беспрепятственно передвигаться по спортивному залу под сеткой.

**Условия выполнения комплексного задания.**

1. ВОЛЕЙБОЛ.

Участник находится в квадрате 2×2 метра (Приложение) с волейбольным мячом в руках. По сигналу он выполняет 5 передач двумя руками снизу так, чтобы высота мяча при выполнении нижних передач была выше головы участника. После пятой передачи участник ловит мяч и выполняет нижнюю прямую подачу, находясь в обозначенном квадрате.

Ошибки:

заступ за ограничительную линию квадрата при выполнении передач;

участник уронил мяч на пол при выполнении передач;

высота мяча при выполнении передач не соответствует условиям;

заступ за линию квадрата при выполнении подачи мяча;

подача мяча с руки;

непопадание мяча в площадку «соперника» после подачи.

Бонусы:

все передачи выполнены без падения мяча на пол;

попадание в площадку после подачи.

После выполненного задания по волейболу, участник направляется к нижнему правому углу волейбольной площадки, где в обозначенном цветной клейкой лентой квадрате 20×20 см находится баскетбольный мяч (Приложение).

1. БАСКЕТБОЛ.

Участник берет баскетбольный мяч и начинает ведение мяча с обводкой 6 стоек (конусы высокие с гимнастическими палками), установленных вдоль боковой линии волейбольной площадки на расстоянии 1,5 метров одна от другой. Расстояние до первой стойки составляет 4,5 метра и она обводится с левой стороны. После обводки всех стоек, участник направляется к баскетбольному щиту и выполняет бросок мяча в кольцо справа в движении после двух шагов. После выполненного броска, участник подбирает мяч и выполняет ведение мяча с обводкой стойки, расположенной в углу трёхсекундной зоны (Приложение) и выполняет бросок мяча слева в движении после двух шагов.

Ошибки:

обводка первой стойки выполнена не с той стороны;

участник во время обводки задел стойку;

осуществлял обводку ближней рукой к стойке;

допущена пробежка или пронос мяча;

допущен промах после броска мяча в кольцо справа;

допущен промах после броска мяча в кольцо слева;

Бонусы:

попадание мяча в корзину при броске справа;

попадание мяча в корзину при броске слева.

После выполненного задания по баскетболу, участник устремляется к верхнему левому углу волейбольной площадки, где в обозначенном цветной клейкой лентой квадрате 20×20 см находится футбольный мяч (Приложение).

1. ФУТБОЛ.

Участник выполняет ведение мяча с обводкой 6 стоек, установленных вдоль боковой линии на расстоянии 1,5 метров одна от другой. Расстояние до первой стойки составляет 4,5 метра и она обводится с левой стороны.

Выполнив обводку всех стоек, участник наносит удар по воротам с расстояния не далее 2 метров от последней стойки (обозначено цветной клейкой лентой). Удар по воротам должен осуществляться по воздуху.

Затем подбегает ко второму мячу, который находится в обозначенном цветной клейкой лентой квадрате 20×20 см на середине линии атаки волейбольной площадки (Приложение) и выполняет удар левой ногой по воротам.

Нанеся удар по воротам, участник разворачивается и финиширует, пересекая среднюю линию площадки; при этом выполняется остановка секундомера и комплексное упражнение считается законченным.

Ошибки:

обводка первой стойки выполнена не с той стороны;

участник во время обводки задел стойку мячом;

удар по воротам выполнен за обозначенной линией;

допущен промах при первом ударе по воротам;

второй удар выполнен правой ногой;

допущен промах при втором ударе по воротам.

Бонусы:

попадание в ворота по воздуху при первом ударе;

попадание в ворота после удара левой ногой.

Приложение

**Схема**

**расположения спортивного инвентаря**

**и порядка выполнения комплексного задания**

**по спортивным играм**

