

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре 2022-2023 учебный год
Практическая часть: Спортивные игры девушки и юноши 9 - 11 класс**

Оборудование.

Секундомер; баскетбольный щит с кольцом (высота кольца 305 см), гимнастический мат 1 х 2 м (ворота); 3 баскетбольных мяча (девочки - размер мяча №6; юноши - размер мяча №7); два волейбольных мяча; два футбольных мяча; два мяча для большого тенниса, видеокамера (телефон), измерительная рулетка 5 м.

Расположение инвентаря (схема 1).

Зона «старта и остановки» на расстоянии 3 м от центра кольца. Размер зоны «старта и остановки» 1х1 м по внешнему краю линии разметки.

Зона «удара и подач» находится на расстоянии 6 м от центра кольца. Размер зоны «удара и подач» 2х2 м по внешнему краю линии разметки.

Ширина линий зон «старта и остановки» и «удара и подач» 5 см.

Высота стоек 1,5 м. От центра кольца, в стороны, отмеряется 4м. Затем перпендикулярно лицевой линии отмеряется 2м. На этих местах располагаются стойки №1 и №6. Стойки №3 и №4 располагаются на расстоянии 4 м от стоек №1 и №6. Стойки №2 и №5 располагаются на расстоянии 2м от середины линии между стойками №1 и №3, №4 и №6.

Баскетбольный мяч №1 по центру площадки на расстоянии 0,5 м от зоны «удара и подач». Два мяча для большого тенниса на расстоянии 0,5 м от баскетбольного мяча №1. Волейбольные мячи №8 и №9 на расстоянии 0,5 м от углов зоны «удара и подач». Баскетбольные мячи №2 и №3 на расстоянии 1 м от волейбольных мячей. Футбольные мячи №4 и №5 на расстоянии 2 м от стоек №3 и №4.

Мат (1х2 м) установлен горизонтально на расстоянии 1 м, от центра баскетбольного кольца, параллельно баскетбольному щиту.

При проведении испытания в дистанционном формате средство видеозаписи располагается напротив баскетбольного кольца на расстоянии 11 – 12 м.

Выполнение комбинации.

Задание №1 – баскетбол (схема №2).

Участник находится в зоне «старта и остановки». По команде «Марш!», бежит к баскетбольному мячу №1, берёт его и начинает ведение к зоне «старта и остановки», выполняя в ней остановку прыжком и бросает мяч в кольцо.

Затем бежит к баскетбольному мячу №2, берёт его и начинает ведение правой рукой к стойке №3. Оббегает стойку №3 справа, ведёт мяч к стойке №1, обводит её справа налево, левой рукой ведёт мяч к стойке №2, оббегая её слева направо, обводит стойку №5 слева направо, ведёт мяч к баскетбольному щиту и выполняет бросок в движении на два шага левой рукой.

Бежит к баскетбольному мячу №3, берёт его и начинает ведение левой рукой к стойке №4. Оббегает стойку №4 слева, ведёт мяч к стойке №6, обводит её слева направо, правой рукой ведёт мяч к стойке №5 оббегая её справа налево, обводит стойку №2 справа налево, ведёт мяч к баскетбольному щиту и выполняет бросок в движении на два шага правой рукой.

Участник имеет право начать выполнение упражнения в другой последовательности (сначала обвести стойки баскетбольным мячом №3, затем мячом №2).

Задание №2 – футбол (схема №3).

Участник бежит к футбольному мячу №5, обводит стойку №4 слева направо, затем стойку №5 справа налево, затем стойку №6 слева направо и ведёт мяч в зону «ударов и подач» пробегая с правой стороны от стойки №5. Из зоны «ударов и подач» выполняет удар по воротам (мат 1х2 м) правой ногой верхом.

После удара бежит к футбольному мячу №4, обводит стойку №3 справа налево, затем стойку №2 слева направо, затем стойку №1 справа налево и ведёт мяч в зону «ударов и подач» пробегая с левой стороны от стойки №2. Из зоны «ударов и подач» выполняет удар по воротам (мат 1х2 м) левой ногой низом.

Допускается выполнение упражнения, начиная с футбольного мяча №4, а затем футбольным мячом №5, при этом удар по воротам верхом наносится строго первым мячом, а низом вторым мячом!

Удар верхом – после удара, мяч по воздуху, не касаясь пола, долетает до ворот.

Удар низом – после удара, мяч хотя бы один раз касается пола до попадания в ворота.

Задание №3 – метание мячей для большого тенниса (схема №4).

После выполнения задания по футболу участник берёт в руки мячи для большого тенниса. Участник выполняет броски теннисных мячей в баскетбольный щит, последовательно правой и левой руками, из зоны «удара и подач».

Баскетбольное кольцо и баскетбольная сетка являются частью мишени!

Первый бросок выполняется любой рукой.

Броски выполняются строго из зоны «удара и подач».

Одновременный бросок двумя руками ЗАПРЕЩЁН!

Задание №4 – волейбол (схема №4).

Далее участник берёт волейбольный мяч №8 и последовательно выполняет связку из шести передач над собой, чередуя способ выполнения (двумя руками сверху, двумя руками снизу). Затем выполняет нижнюю прямую подачу, из зоны «удара и подач», стараясь попасть мячом в баскетбольный щит. После выполнения подачи берёт волейбольный мяч №9 и выполняет верхнюю прямую подачу, из зоны «удара и подач», стараясь попасть в баскетбольный щит.

Секундомер выключается, когда участник производит удар по мячу, выполняя вторую подачу!

Выполнение связки из верхних и нижних передач над собой, допускается начинать с любого способа. Во время выполнения передач допускается выходить из зоны «удара и подач».

Высота передач над собой двумя руками снизу не ниже уровня головы, передач над собой двумя руками сверху не ниже 1 м.

Если нарушается связка из верхних и нижних передач (мяч падает или улетает), участник должен продолжить выполнение и закончить задание.

Нарушением связки из шести передач считается потеря мяча во время выполнения передач. Если участник дважды выполнил передачу над собой одним способом (дважды сверху) сохранив мяч в воздухе и продолжив выполнение связки, это не считается нарушением!

Допускается первой выполнить верхнюю подачу, затем нижнюю.

Во время выполнения волейбольных подач участник должен находиться в зоне «удара и подач».

Баскетбольное кольцо и баскетбольная сетка являются частью мишени!

Начисление штрафных секунд

Задание №1 - баскетбол.

Штрафные секунды:

- технические ошибки при выполнении ведения мяча (пронос мяча, пробежка, двойное ведение и другие технические ошибки) – + 1 сек. за каждую ошибку;
- непопадание в кольцо мячом – + 3 сек.;
- невыполнение остановки прыжком – + 3 сек.;
- заступ за границы зоны «старта и остановки» (нога пересекает линию) – + 3 сек.;
- ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений – + 1 сек. за каждый удар;
- невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения – +3 сек.;
- бросок в движении на два шага не той рукой, которая указана в требованиях (слева – левой, справа – правой) – + 3 сек.;
- касание стойки – + 3 сек.;
- падение стойки – + 5 сек.;
- оббегание стойки не с той стороны, которая указана в требованиях – +5 сек.;
- невыполнение ведения и броска в движении на два шага в одну из сторон – + 20 сек.
- невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №2 - футбол.

Штрафные секунды:

- касание мяча рукой – + 1 сек. за каждое касание;
- выполнение удара неуказанным способом (первый удар верхом, второй удар низом) – +3сек.;
- выполнение удара не из зоны «ударов и подач» – + 3 сек.;
- непопадание в ворота (мат) после удара по мячу – + 3 сек.;
- касание стойки – + 3 сек.;
- падение стойки – + 5 сек.;
- оббегание стойки не с той стороны, которая указана в требованиях – +5 сек.;
- невыполнение удара по воротам – +10 сек. за каждый невыполненный удар;
- невыполнение всего задания – + 30 сек.

Задание №3 – метание теннисных мячей.

Штрафные секунды:

- выполнение метания не из зоны «ударов и подач» – + 3 сек. за каждый бросок;
- одновременный бросок двух мячей – + 5 сек.;
- непопадание в баскетбольный щит – + 3 сек.
- выполнение двух бросков одной рукой (два раза правой или левой) – + 3 сек.;

Задание №4 - волейбол.

Штрафные секунды:

- техническая ошибка при выполнении передач над собой, выполнение передачи ниже высоты указанной в требованиях – + 1 сек.;
- невыполнение связки из шести передач – + 3 сек.;
- невыполнение передачи – +3 сек. за каждую;
- подача не из зоны «ударов и подач» – + 3 сек.;
- выполнение подачи неуказанным способом – + 3 сек.;
- нижняя подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) – + 3сек.;
- мяч после подачи не попал в баскетбольный щит – + 3 сек.;
- невыполнение одной подачи – + 10 сек.;
- невыполнение всего задания – + 40 сек.

СХЕМА 2

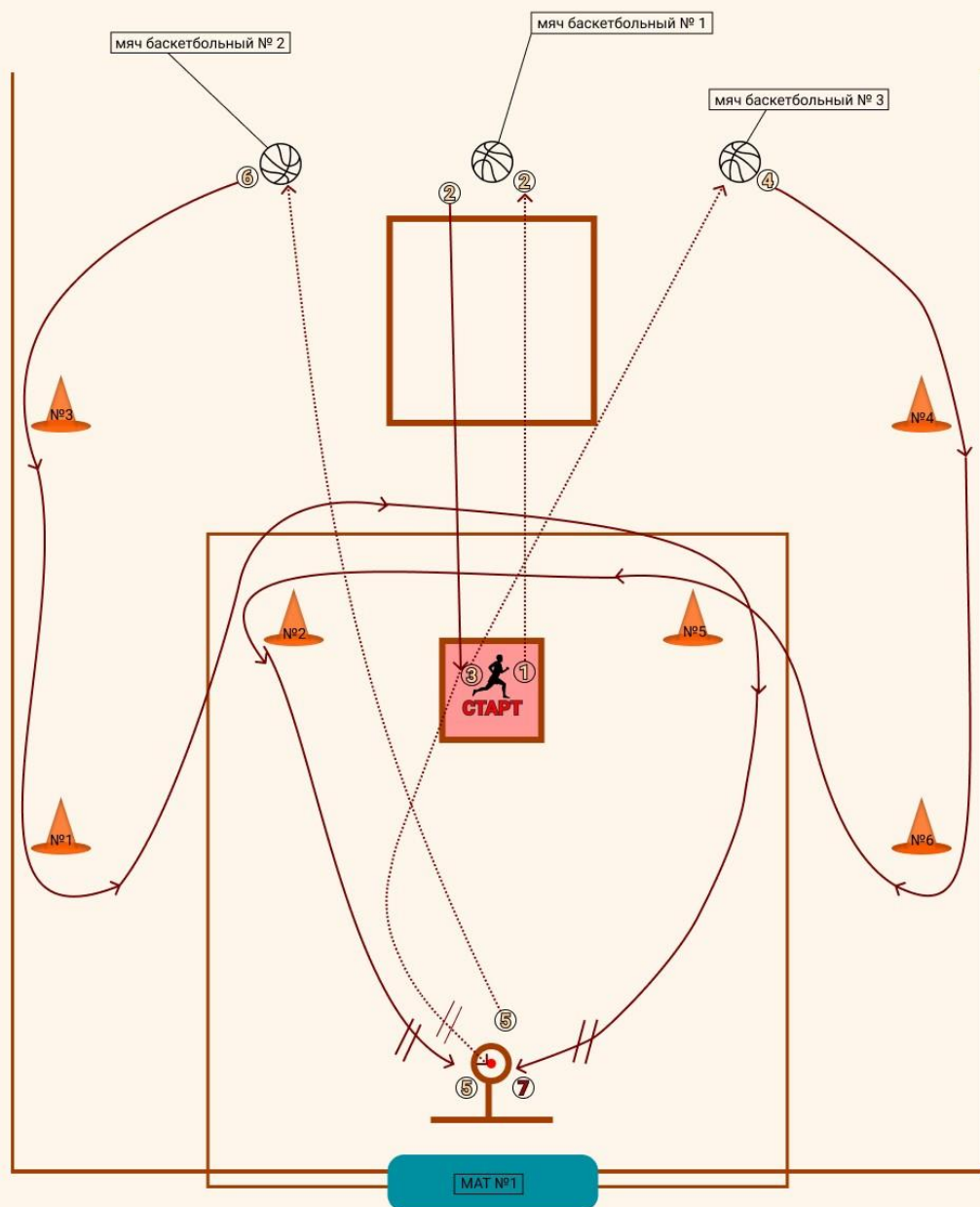
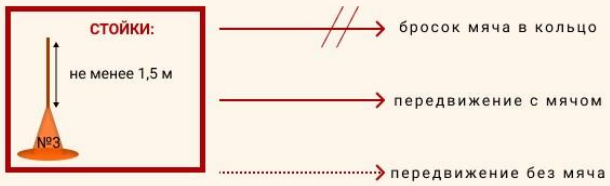
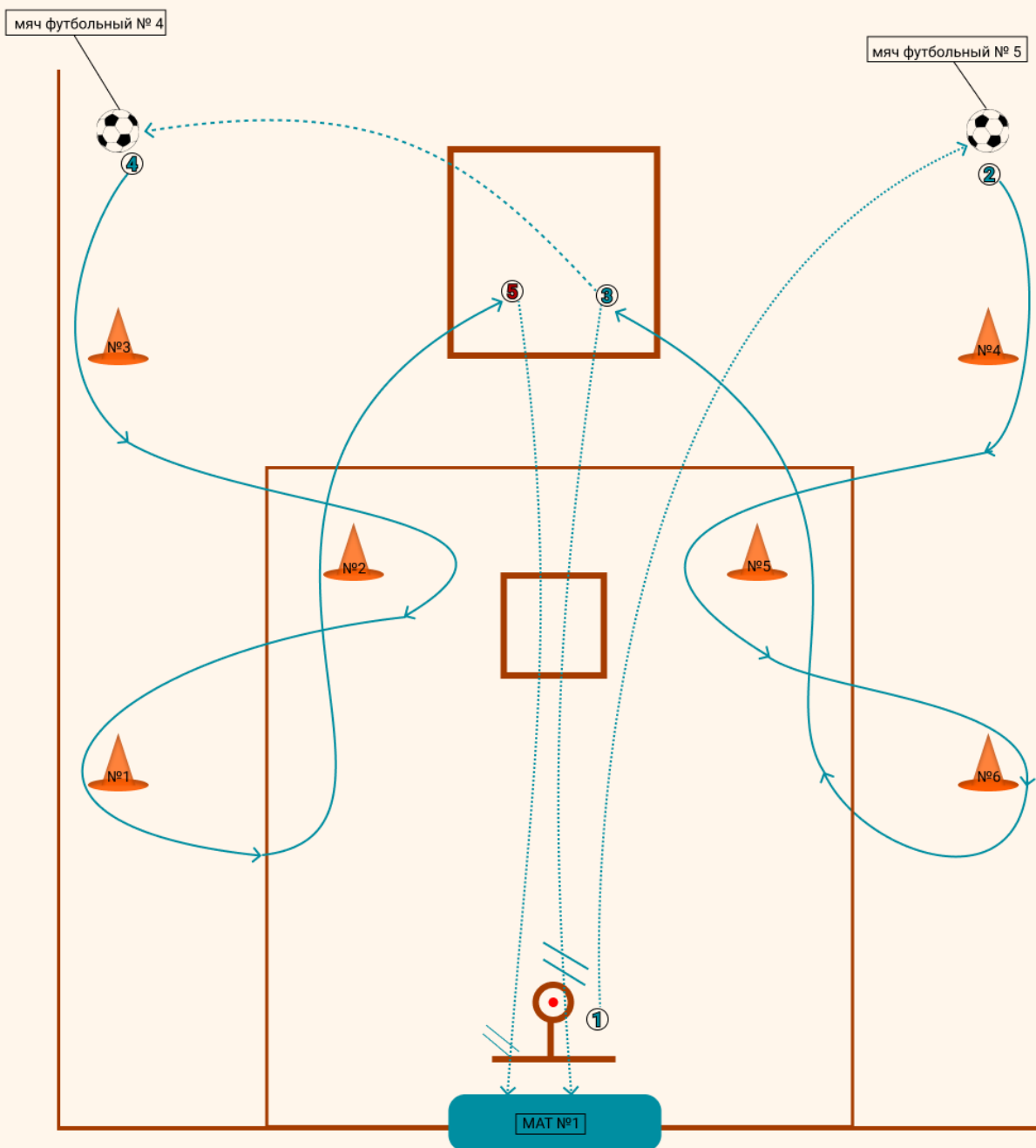
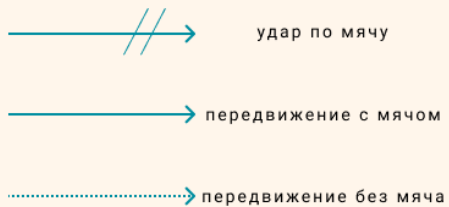






СХЕМА 3





-  подача мяча / бросок мяча
-  передвижение с мячом
-  передвижение без мяча
-  передача мяча над собой

