

Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2019-2020 учебный год

Практическая часть: Спортивные игры девушки и юноши

Оборудование.

Два секундомера; 2 баскетбольных щита с кольцом, гимнастический мат 1 х 2; один баскетбольный мяч (девушки - размер мяча №6; юноши - размер мяча №7); волейбольная сетка (девушки - высота 224 см; юноши - высота 243 см); два волейбольных мяча; один футбольный мяч; пять сигнальных конусов (фишки-ориентиры или стойки); обруч гимнастический 80 см.

Расположение инвентаря.

Конусы №1, №3, №5 стоят на одной линии по центру площадки. Конус №3 стоит в центральном круге, на расстоянии 3,5 м влево и вправо стоят конусы №1 и №5. Конусы №2 и №4 стоят на расстоянии 1,5 м от конуса №3 и 0,25 м в ширину площадки относительно конусов №1, №3, №5.

Все конусы обведены меловым контуром по 3 см в сторону, от основания конуса.

Волейбольные мячи №1 и №2 находятся на вершине трёхсекундной зоны, со стороны точки старта.

Баскетбольный мяч расположен на вершине полукруга баскетбольного штрафного броска.

Точка старта и остановки для броска находится на расстоянии 170 см от центра кольца и обозначена контуром 100 х 80 см.

Обруч диаметром 80 см закреплён на стене, на высоте 125 см до нижнего края обруча.

Расстояние от стены до линии для выполнения баскетбольных передач 240 см – дев. и 280 – мал.

Футбольный мяч лежит на линии штрафного баскетбольного броска, со стороны ворот №2.

Ворота №1 обозначены скотчем на стене (мал. 2х1м; дев. 3х1 м), ворота №2 обозначены гимнастическим матом (1 х 2 м) прикрепленным к стене по центру продольной оси площадки на противоположной стороне от точки старта.

Волейбольная сетка натянута по центру площадки на высоте 224 см для девушек и 243 см для юношей. Нижний край сетки подвязан к верхнему краю волейбольной сетки.

Выполнение комбинации

Задание №1 – волейбол (Схема №1).

Участник стоит в точке старта. По команде «Марш!» бежит к волейбольному мячу №1, берёт его, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет нижнюю подачу в противоположную волейбольную площадку. Затем бежит к волейбольному мячу №2, берёт его, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет верхнюю подачу в противоположную волейбольную площадку.

Участник вправе начать выполнение комбинации с мяча №2 и выполнить сначала верхнюю подачу, затем нижнюю.

Если после подачи мяч попадает в «бонусную зону» (линия штрафного баскетбольного броска и полукруг) - участник зарабатывает бонусные 3 секунды.

*Если перед подачей или во время подачи участник выронил мяч из рук, он может подобрать его и выполнить подачу. **Штраф не начисляется.***

Задание №2 – баскетбол (Схема №2).

После выполнения волейбольных подач участник бежит к баскетбольному мячу, берет его и с ведением мяча обводит конус №1 справа налево правой рукой (слева направо левой рукой) и двигается к кольцу. В зоне для броска (100 x 80 см.) выполняет остановку прыжком и бросок в кольцо. Подбирает мяч и выполняет последовательно три передачи в пространство внутри обруча (1 - от груди двумя руками, 2- правой рукой от плеча, 3- левой рукой от плеча).

После выполнения броска и подбора мяча участник занимает позицию для выполнения передач без учёта технических ошибок баскетбола. Последовательность способов передач в обруч свободная.

Затем с ведением мяча левой рукой обводит конус №1 слева направо, ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в кольцо в движении на два шага левой рукой (толчковая нога правая). Подбирает мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к противоположному щиту и выполняет бросок в кольцо в движении на два шага правой рукой (толчковая нога левая).

Участник имеет право начать выполнение ведение мяча сначала правой рукой, обводя конус №1 справа налево, бросок в кольцо в движении на два шага правой рукой (толчковая нога левая), затем выполнить ведение мяча левой рукой к противоположному щиту и выполнить бросок в кольцо в движении на два шага левой рукой (толчковая нога правая).

Задание №3 – футбол (Схема №3).

Участник бежит к футбольному мячу и начинает движение, с ведением мяча змейкой, обводя последовательно конусы: №5 справа налево, №4 слева направо, №3 справа налево, №2 слева направо, №1 справа налево. Затем ведёт его в «зону удара», наносит удар по мячу левой (правой) ногой по воротам №1 (мал. 2x1м, дев. 3x1 м), после отскока мяча второй удар по воротам наносится так же из «зоны удара», другой ногой правой (левой). *Участник имеет право после выполнения передачи выходить из «зоны удара» за мячом.*

После выполнения двух ударов (левой и правой ногой) ведёт мяч змейкой в обратную сторону, последовательно обводя конусы №1 слева направо, №2 справа налево, №3 слева направо, №4 справа налево, №1 слева направо.

Затем ведёт его в «зону удара», наносит удар по мячу левой (правой) ногой «по воздуху» (мяч не должен касаться пола до попадания в ворота) по воротам №2 (мат 1x2м).

Секундомер выключается, когда мяч после выполнения удара попадает в мат или стену.

Удары по воротам наносятся строго из «зоны удара».

Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, штраф не начисляется.

Оценивание комбинации.

Комбинация выполняется комплексно. Выполнение комбинации изображено на схемах 1, 2, 3.

После выполнения комбинации к времени участника прибавляется количество штрафных или отнимается от него количество бонусных секунд согласно системе штрафов и бонусов.

Система штрафа и бонусов.

Задание №1 - волейбол.

Штрафные секунды.

- подача волейбольного мяча с поля (заступ за лицевую волейбольную линию во время подачи) – + 3 сек.;
- выполнение подачи неуказанным способом (дважды верхняя или дважды нижняя) - + 3 сек.;
- подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) – + 3сек.;
- мяч после подачи не попал в противоположную волейбольную площадку – + 3 сек.;

- за выполнение одной подачи максимальный штраф составляет 3 сек.;
- попадание в бонусную зону с вышеперечисленными ошибками не засчитывается;
- невыполнение подачи – + 20 сек.

Бонусные секунды.

При прямом попадании мяча в «бонусную зону», после выполнения волейбольной подачи – - 3 сек. Если мяч попадает в «бонусную зону» после отскока от пола, бонус не начисляется. Бонус начисляется только при условии правильно выполненной подачи.

Задание №2 - баскетбол.

Штрафные секунды.

- Технические ошибки при выполнении ведения мяча (пронос мяча, пробежка, двойное ведение и т.д.) – + 1 сек. за каждую ошибку;
- остановка прыжком с ошибкой, заступ за линию зоны броска или остановка вне зоны – + 3 сек.;
- невыполнение элемента остановка прыжком на две ноги – + 3 сек.;
- непопадание в кольцо после броска – + 3 сек.;
- сдвинутый конус – + 3 сек.;
- необбегание конуса – + 5 сек.;
- касание конуса мячом или участником (конус не сдвинут) – + 1 сек.;
- ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений – + 1 сек. за каждый удар;
- попадание в обруч, непопадание в пространство внутри обруча после выполнения передачи – + 1 сек.;
- выполнение передачи неуказанным способом + 1 сек. (за каждую передачу);
- заступ за линию во время передачи и ловли мяча – + 1 сек.;
- падение мяча на пол во время выполнения передач и ловли мяча – + 1 сек.;
- невыполнение передачи в обруч – + 5 сек. (за каждую невыполненную передачу);
- невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения: бросок не той рукой, которая указана в требованиях (слева – левой, справа – правой); отталкивание не той ногой, которая указана в требованиях (справа – правой, слева – левой) – + 3 сек.;
- невыполнение ведения и броска в движении на два шага в одну из сторон – + 20 сек.
- невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №3 - футбол.

Штрафные секунды.

- Сдвинутый конус – + 3 сек.;
- необбегание конуса – + 5 сек. за каждый;
- касание конуса мячом или участником (конус не сдвинут) – + 1 сек.;
- касание мяча рукой – + 1 сек. за каждое касание;
- удар по воротам №1 и №2 не из зоны удара – + 3 сек.;
- выполнение удара неуказанным способом – + 3 сек.;
- непопадание в ворота – + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам – +10 сек. за каждый невыполненный удар;

- невыполнение всего задания – + 30 сек.





