

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ). ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол» и «Волейбол»

Конкурсное задание по баскетболу и волейболу заключается в выполнении комбинации юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по баскетболу и волейболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 секунд*, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом *5 сек (прибавлением)*, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление было прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

6. Судьи

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ) 9-11КЛАСС (*Девушки и юноши*)

Для прохождения задания по баскетболу и волейболу нижний край волейбольной сетки не закрепляется, для соблюдения техники безопасности. Высота верхнего края сетки 2м 24 см (девушки), 2м 42 см (юноши).

Участник находится на пересечении боковой и центральной линии по сигналу передвигается к мячу №1 в стойке баскетболиста правым боком. Берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой **спиной вперед** к стойке №1, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Разворачивается и продолжает ведение мяча, выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того, как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, выполняет штрафные броски мячом №3 и мячом №4. Подбирает мяч №4 и выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №4 и №5. После выполнения штрафного броска мячом №4, № 5 участник движется левым боком в стойке баскетболиста к мячу №6.

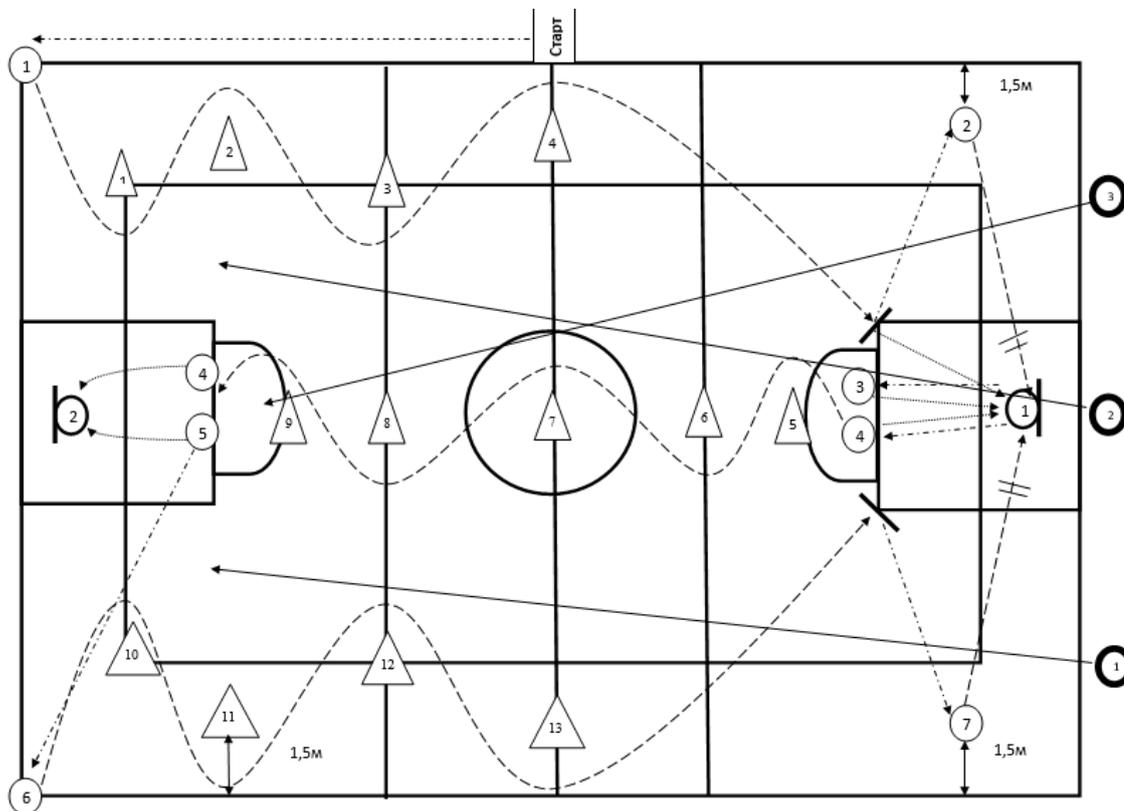
Берет мяч №6, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №7, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Далее участник направляется к волейбольным мячам, расположенным за лицевой линией, расстояние между мячами 2 метра. Выполняет подачи: мячом № 1 верхняя прямая подача в зону №1, мячом № 2 нижняя прямая подача в зону №5, мячом №3 подача в прыжке (юноши), девушки верхняя прямая подача в зону №6.

После выполнения подачи конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

СХЕМА



Оценка выполнения.

Баскетбол:

- Ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунда
- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается;
- За невыполнение любого броска (+)20 секунд;
- Заступ за линию (+10) сек.

Волейбол:

- Подача неуказанным способом (+10) секунд;
- За каждое непопадание в зону и заступе при подаче (+10) секунд;
- За невыполнение подачи (+)20 секунд.

Юноши выполняют комбинацию мячом № 7

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оборудование:

Мячи для баскетбола -7 шт.,

фишки (стойки)- 13 шт.,

Мячи для волейбола -3шт.