

Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)

7–8 классы (юноши и девушки)

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивают качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7–8 классы

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Примечания
1	Старт. Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой	Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальней от стойки рукой.	Для выполнения упражнения 3 высоких стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 метра от линии старта (лицевой линии площадки).	Потеря мяча не штрафуются
2	Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного мяча	Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальней от стойки рукой. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник, не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1)	5 стоек, расположенных в 1 м друг от друга (согласно схеме)	Отскочивший мяч подбирает судья

3	<p>Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач)</p>	<p>Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м.</p> <p>Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения.</p>	<p>Волейбольный мяч лежит на месте пересечения боковой и лицевой линии волейбольной площадки (согласно схеме).</p>	<p>Следить за выполнением техники передачи мяча, высотой полёта.</p> <p>Судья вслух считает засчитанные попытки</p>
4	<p>Обводка конусов ногой</p>	<p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p>	<p>3 конуса, расположенные в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первый конус расположен на расстоянии 2 м от линии старта в упражнении.</p>	<p>Ведение мяча может осуществляться любым из способов – внутренней и внешней частью</p>
5	<p>Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга</p>	<p>Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов.</p>	<p>Конусы, расположенные в 5 м друг от друга, образуют коридор шириной 2 метра (согласно схеме). Для удобства обозначения коридора рекомендуется начертить линию 5 метров между конусами.</p>	<p>внешней частью подъёма, внутренней частью стопы, носком.</p>

6	Финиш	Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша. Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.	Обозначенная линия между 2-мя конусами	Участник должен пересечь линию финиша обеими ногами
---	-------	---	--	---

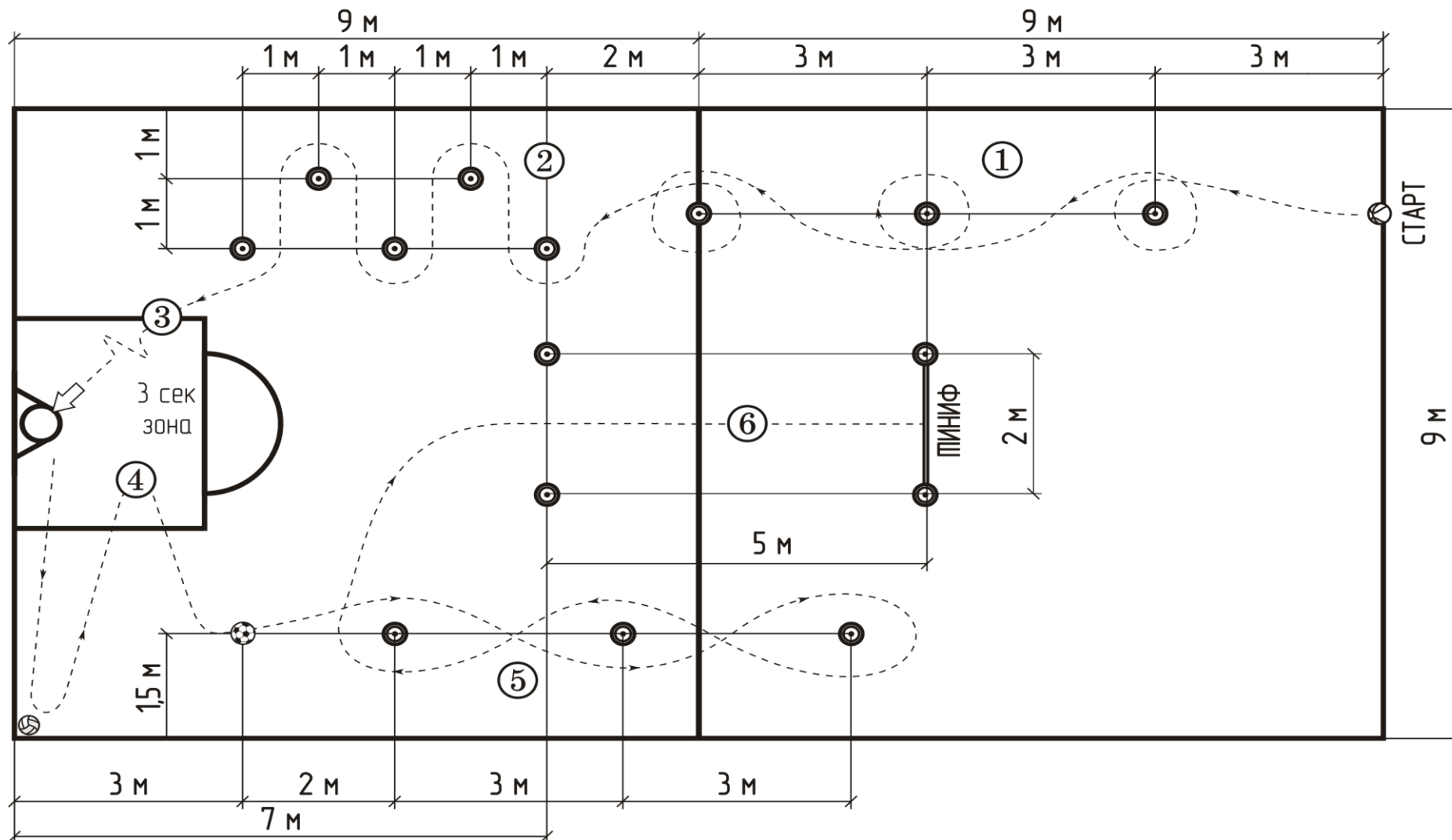


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)

Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)

7–8 классы (юноши и девушки)

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности - схема (рис. 1).
Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Лучшее время прохождения испытания оценивается в 90 баллов.

2-й результат и следующие оцениваются с шагом на 3 балла меньше, например:

1-е место – 90 баллов;

2-е место – 87 баллов;

3-е место – 84 балла, и т.д.

В случае, если участники показывают одинаковый результат, итоговый балл также будет одинаковым.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует время прохождения.

Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения.

Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

Инвентарь и оборудование

Волейбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 1 шт. (размер 4);
- конусы – 7 шт для 7–8 классов, 7 шт для 9–11 классов;
- высокие стойки – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 волейбольный мяч (стандартный игровой мяч для классического волейбола, размер 4);
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- баскетбольный щит.

Методика оценки результатов

Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.

Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

:

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);
- обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

Волейбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- за каждую потерю мяча (+ 5 с);

- за каждое невыполнение передачи указанным способом (например, высота полёта мяча менее 1,0–1,5 м, передача мяча не сверху, а снизу) (+ 2 с);
- за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).
- отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач (+5 с).

Футбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- необбегание конуса с мячом (+ 3 с за каждое нарушение);
- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, смещение конуса мячом или ногой, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 2 с);
- непрохождение створа на финише (+10 с);
- выход мяча за пределы поля (+3 с)
- во время ведения участник слишком далеко (более 1 метра) отпускает мяч от себя (+2 с);
- невыполнение указанного числа касаний мяча при ведении мяча по прямой (+ 2 с за каждое нарушение).