

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ/ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Юноши и девушки 9-11 класс.

Упражнение заключается в последовательном выполнении участником элементов прикладной физкультуры, баскетбола и флорбола.

Разметка площадки

Линия старта расположена справа на центральной линии баскетбольной площадки.

Зона броска №1 размером 1 м х 0,5 м размечается на расстоянии 5,30 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона броска №2 размером 1 м х 0,5 м размечается на расстоянии 5,30 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона броска №3 размером 1,0 м х 1,0 м размечается на расстоянии 5,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона броска №4 размером 1,0 м х 1,0 м размечается на расстоянии 5,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Конусы №1-13, стойки высотой не менее 1 метра и барьеры высотой 50 см расположены в соответствии со схемой (рис.1).

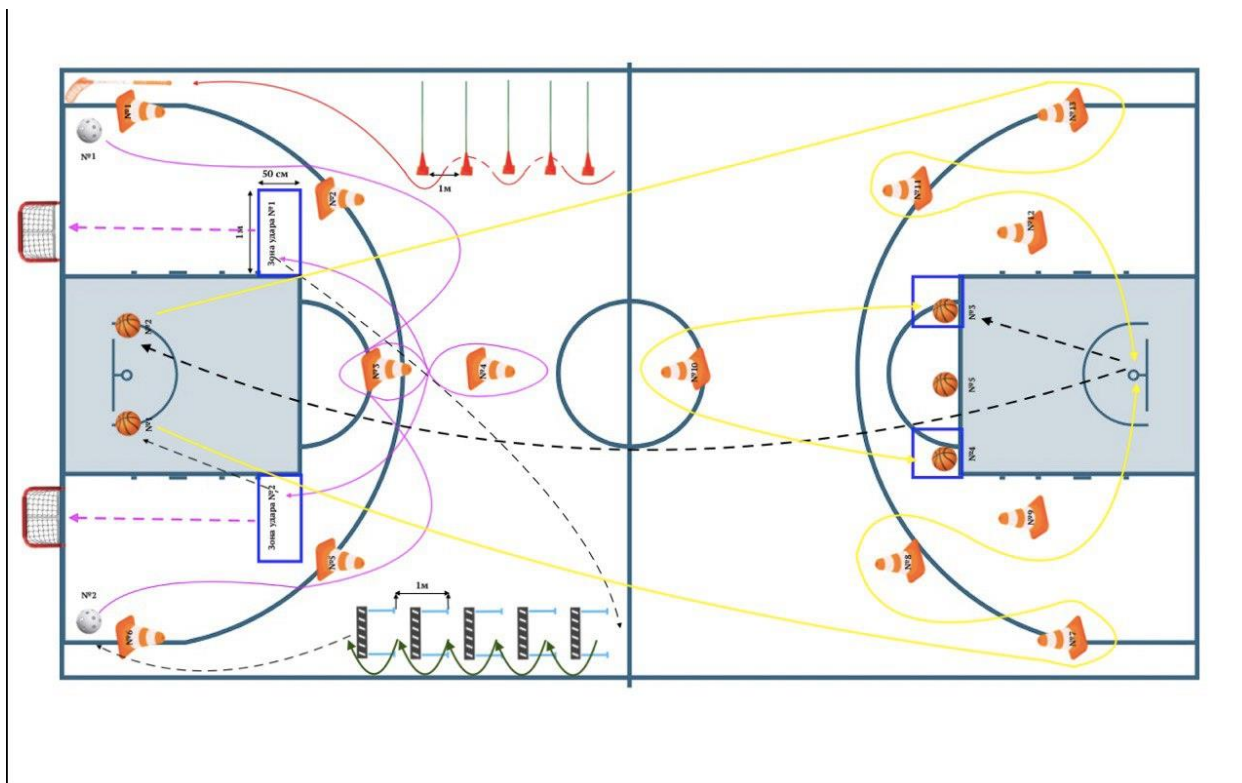


рис. 1.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

По сигналу судьи, участник начинает движение в направлении стоек и оббегает их змейкой начиная с левой стороны от первой стойки, затем участник продолжает движение к конусу №1, оббегает его справа, берет флорбольную клюшку и начинает ведение флорбольного мяча №1 к конусу №2, обводит его с левой стороны и продолжает ведение к конусу №3, обводит его справа, затем обводит конус №4 слева, разворачивается и проходя между конусами №4 и №3 ведет мяч в зону броска №1, откуда выполняет бросок по воротам.

С клюшкой в руках, участник бежит к линии барьеров и выполняет пять последовательных прыжков через барьеры на двух ногах, а затем продолжает движение к флорбольному мячу №2, оббегая конус №6 с левой стороны, и начинает ведение флорбольного мяча в направлении конуса №5, обводя его справа, продолжает ведение в направлении конуса №3, обводит его с левой стороны и обведя конус №4 справа, разворачивается и, проходя между конусами №4 и №3, двигается в направлении зоны броска №2, откуда выполняет бросок флорбольного мяча по воротам.

После выполнения броска, участник оставляет клюшку в зоне удара №2 и кратчайшим путем двигается к баскетбольному мячу №1, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №7, обводит конус №7 справа и, ведя мяч левой рукой, двигается к конусу №8, обводит его слева, и продолжает ведение правой рукой в направлении конуса №9, обведя его справа, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (правая, левая, бросок правой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №2, берет его и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №13, обводит конус №13 слева и, ведя мяч правой рукой, двигается к конусу №11, обводит его справа, и продолжает ведение левой рукой в направлении конуса №12, обведя его слева, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (левая, правая, бросок левой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №3, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №10, обводит конус №10 справа и ведет мяч в зону броска №3, из которой выполняет средний бросок в корзину.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №4 и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №10, обводит конус №10 слева и ведет мяч в зону броска №4, из которой выполняет средний бросок в корзину.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №5 и выполняет штрафной бросок в корзину.

Остановка секундомера осуществляется в момент:

- касания мячом №5 баскетбольного щита, кольца или когда мяч входит в корзину сверху,
- касания мячом №5 пола или другого оборудования за пределами баскетбольной площадки, если мяч не коснулся баскетбольного щита, кольца или не вошел в корзину.

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс:

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

Прикладная физкультура

- Касание или сбивание стойки + 5 сек. за каждое касание.
- Прыжок через барьеры толчком одной ноги + 5 сек. за каждое нарушение.
- Приземление после прыжка через барьеры на одну ногу + 5 сек. за каждое нарушение

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1, №2, №3, №4, №5 + 5 сек. за каждое нарушение;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №2, №3, №4, №5 + 10 сек. за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4, №5 с наступанием или заступанием за линию штрафного броска + 3 сек.+ штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №2 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.+ штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №2 не той рукой + 3 сек.+ штраф за непопадание;
- обводка конуса не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание или касание конуса + 5 сек.;
- пропуск обводки одного из конусов + 10 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Флорбол:

- непопадание мячом №1, №2 в ворота + 5 сек.;
- невыполнение броска мячом №1, №2 по воротам + 10 сек.;
- сбивание или касание конуса + 5 сек.;
- обводка конуса не с той стороны + 3 сек.;
- пропуск обводки одного из конусов + 10 сек.;
- выполнение удара мячом №1, №2 за пределами зоны удара (мяч в момент броска не находится в зоне) + 3 сек.+ штраф за непопадание;

Видеофиксация.

Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

Обе камеры снимают прохождение всего упражнения.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Спортивные игры/Прикладная физическая культура»:

- $X_i = K * M / N_i$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах;

M – лучший результат среди всех участников в секундах.