

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплексное испытание по спортивным играм проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов баскетбола и мини-футбола для девочек/ мальчиков - 7-8 классы, девушек / юношей 9-11 классы.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей.

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник(ца) может быть не допущен(а) к практическому испытанию.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым протоколом.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя каждого участника(цы). После вызова у участника(цы) есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника(цы) начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника(цы) к началу выступления служит поднятая им(ей) вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника(цу) от участия в испытании.

3.6. **Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.**

3.7. За нарушения, указанные в п. 3.6 – Главный судья имеет право удалить представителя делегации из спортивного зала.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника(цы) не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник(ца) должен(а) немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

4.4. Если выступление прервано по вине участника(цы), повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **3 минут** на одну смену.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

7. Программа выступления

Участник находится у штрафной линии лицом вперед к баскетбольному мячу №1. По сигналу судьи участник двумя руками берет мяч №1 и выполняет бросок по кольцу, далее участник перемещается приставными шагами правым боком до мяча № 2 , берет двумя руками мяч № 2 и с левой стороны левой рукой,обводит конус №1 , правой рукой начинает ведение мяча к конусу №2 и обводит его с правой стороны, далее обводит конус №3 с левой стороны, обводит с правой стороны конус №4, затем выполняет бросок правой рукой в корзину используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит до конуса № 5 и далее перемещается приставными шагами левым боком до мяча №3, берет двумя руками мяч №3 и с правой стороны правой рукой начинает ведение мяча к конусу №6 и обводит его с правой стороны, далее обводит с левой стороны конус №7, обводит с правой стороны конус №8 и левой рукой выполняет ведение к конусу №5, затем выполняет бросок левой рукой в корзину используя двухшажную технику.

После выполнения броска баскетбольным мячом по кольцу, участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу №1, и обводит конус № 9 с правой стороны далее участник ведет мяч в зону удара №1 (квадрат 1,5м х 1,5м), из которой выполняет удар мячом по воротам любой ногой ,выполнив удар по воротам мячом №1 , участник перемещается к мячу №2 и обводит конус №10 с левой стороны далее участник ведет мяч в зону удара №2 (квадрат 1,5м х 1,5м), из которой выполняет удар мячом по воротам любой ногой ,выполнив удар по воротам мячом №2.

После выполнения удара мячом №2 , участник кратчайшим путем бежит в створ финиша.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков по кольцу и удары в футбольные ворота. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша.

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

этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+ 10 секунд к общему времени).

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до **0,01 секунды**.

Если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию, он получает **0,0 баллов** в этом испытании.

8.Оценка испытаний

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

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Баскетбол:

- за непопадание штрафного броска мяч №1 + 5 сек;
- за непопадание мяча в кольцо, совершенного после двух шагов – + 5 сек;
- если участник перемещается не приставными шагами или неправильным боком- + 5 сек;
- пропуск обводки одного из конусов или касание конуса- + 5 сек;
- отсутствие техники двух шагов из под щита + 5 сек;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук и т.д) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + 1 сек.

Мини- футбол:

- непопадание мячом №1; №2 в ворота + 5 сек;
- невыполнение удара мячом №1; №2 по воротам вне зоны + 5 сек;
- пропуск обводки одной из стоек или сбивание конуса- + 5 сек;

9. Оборудование

7.1. Радиофицированный спортивный зал со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания.

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

7.3.10 конусов; баскетбольные мячи: (девушки – б/мяч №6 – 3 шт); юноши – б/мяч №7 – 3шт), баскетбольное кольцо – 1шт; ворота для мини-футбола – 1шт; мячи для мини-футбола №4 – 2 шт;

7.4.Электронные секундомеры – 2шт, свисток, флажки;

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - схема конкурсного испытания
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол+мини-футбол)».

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(по ВЫБОРУ)

девушки / юноши- 7-8 классы, девушки / юноши 9-11 классы

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи ;
- судей на заданиях;
- секретаря.

2.Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам. Перед началом испытаний должны быть четко названы: имя и фамилия каждого участника.
- 3.2. После вызова у участника есть **10 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника выступления служит поднятая вверх рука.
- 3.4. На старт участник каждой смены вызывается командой на «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является сигнал судейским свистком.
- 3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.6. **Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.**
- 3.7. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.8. За нарушения, указанные п. 3.5., Главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд к общему времени**, а в случае грубого нарушения –

отстранить от участия в испытании, п.3.6. Главный судья имеет право удалить представителя делегации из спортивного зала.

4. Повторное выступление

4.1.Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения и т.п.

4.2.При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления юношей и девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний:

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **8 (восьми)** двигательных заданий, требующих выявления двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

8. Оценка испытания:

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после сигнала судейского свистка, остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью, до 0,01 сек. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий, с учетом полученных штрафных баллов.

ЗАДАНИЕ №1 . Бросок баскетбольного мяча в кольцо.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник находится на углу между лицевой и боковой линиями. По сигналу судьи он начинает движение к мячу, берет двумя руками мяч и выполняет штрафной бросок в кольцо. После броска участник передвигается к следующему заданию. (**девочки/девушки – б/мяч №6; мальчики/юноши – б/мяч №7**),

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет штрафной бросок в кольцо.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: оценивается точность попадания мяча в кольцо.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. непопадание в кольцо - + **10 сек.**;
2. касание или заступ за линию штрафного броска - + **5 сек**;
3. за выполнение броска в кольцо неуказанным способом + **5 сек**;
4. невыполнение задания - + **60 сек.**;

ЗАДАНИЕ №2. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта - линия отталкивания выполняет прыжок в длину с места в зону приземления с контрольной отметкой.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне : **7-8 классы /мальчики – 2м 15 см; 9-11классы/ юноши – 2м 25 см; 7-8 классы /девочки – 1м 75 см; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления .

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. приземление меньше: 7-8 классы /мальчики – 2м 15см; 9-11классы/ юноши – 2м 25 см; 7-8 классы /девочки – 1м 75 см; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см - + **10 сек**;
2. касание или заступ за линию отталкивания - + **10 сек**;
3. невыполнение задания - +**60 сек.**

ЗАДАНИЕ №3. «Перенос набивного мяча на прямых руках»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор- квадрат 1м х1м , где находятся набивные мячи. Преодоление отрезка 5м с набивным мячом на прямых руках перед собой.

Два набивных мяча: **девушки 7-8/9-11кл.- 1кг; юноши 7-8/9-11кл. – 2 кг**, обруч.

ЗАДАНИЕ: Участник преодолевает отрезок 5м с набивным мячом, руки должны быть строго параллельны полу подбегая к линии опускает набивной мяч в обруч.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и точность выполнения.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. руки не полностью выпрямлены, опущены вниз, находятся за головой - + **30 сек**;
2. бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + **5 сек**;
3. нахождение мяча вне обруча- + **5 сек**;
4. потеря мяча - + **5 сек**;
4. невыполнение задания - + **60 сек.** ;

ЗАДАНИЕ №4. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из 2 (двух) гимнастических матов, состыкованные в длину для безопасного выполнения 2 (двух) последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участника исходного положения «упор присев» обозначить на ближнем краю гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: участник максимально быстро подряд выполняет 2(два) кувырка вперед в группировке из положения упор присев.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения кувырков вперед и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. невыполнение задания - + 60 сек;
2. выполнение кувырка вперед прыжком - + 5сек. (за каждый кувырок);
3. выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;
4. выполнение кувырка вперед боком, через правое (левое) плечо - + 10 сек. (за каждый кувырок);
5. невыполнение одного из кувырков - + 10сек.;
6. участник выполнил не верное исходное положение - + 10 сек;
7. участник нарушил технику выполнения кувырка вперед - + 10 сек.(за каждый кувырок).

ЗАДАНИЕ №5. «Челночный бег с баскетбольным мячом»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 конуса, перенос баскетбольных мячей в обруч.

ЗАДАНИЕ: Участник берет один баскетбольный мяч и выполняет его перенос двумя руками и добежав до обруча, мяч строго кладет в обруч. После переноса первого мяча участник возвращается за вторым мячом также берет мяч и выполняет перенос двумя руками и добежав до обруча мяч строго кладет в обруч. Далее участник перемещается к следующему заданию.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. потеря мяча во время переноса - +5 сек (за каждый мяч);
2. бросок мяча в обруч - + 5 сек (за каждый мяч);
3. перенос мяча одной рукой - + 5 сек (за каждый мяч);
4. невыполнение задания - +60 сек.

ЗАДАНИЕ №6. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из гимнастических матов (зона безопасности); среднее гимнастическое бревно $h = 50$ см от начала края бревна 20см - контрольная отметка (линия 5см) и от дальнего конца бревна 20 см - контрольная отметка (линия 5см).

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: движение по бревну начинается с отметки начала края бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. начало движения по бревну после первой контрольной отметки - + 5 сек ;
2. окончание движения по бревну до второй контрольной отметки - + 5 сек;
3. невыполнения задания - + 30 сек;
4. падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - +20 сек.

ЗАДАНИЕ №7. «Прыжки через барьеры h – 50-60см»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5(пять) барьеров , расстояние между барьерами– 1м. Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет 5 (пять) прыжков подряд через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. невыполнение задания - + 60 сек.;
2. участник не выполнил один или несколько прыжков - + 5сек. (за каждый прыжок);
3. участник прыгнул неуказанным способом - + 5 сек(за каждый прыжок);
4. участник задел барьеры во время прыжка - 5 сек(за каждый барьер);

ЗАДАНИЕ №8. «Набивание настольного мяча ракеткой на месте»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник берет настольный мяч и ракетку, лежащие в обозначенной зоне, представляющей собой квадрат со сторонами 1х1 м. , и выполняет набивание настольного мяча ракеткой на месте. **7-8 классы /мальчики – 20 раз; 9-11классы/ юноши – 25 раз; 7-8 классы /девочки – 15 раз; 9-11 классы/ девушки – 20 раз.** После выполнения последнего набивания настольного мяча ракеткой, участник должен аккуратно положить мяч и ракетку в квадрат. Далее участник выполняет передвижение до линии финиша.

ЗАДАНИЕ: задание начинается в обозначенной зоне, представляющий квадрат со сторонами 1м х 1м, где находится ракетка и настольный мяч.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и координация.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. потеря мяча - + 5 сек (за каждую потерю);

2. за каждый выход из обозначенной зоны - + 5 сек ;
3. участник не оставил ракетку и мяч в квадрате (ракетка и мяч вне обруча) - + 5сек;
4. невыполнение задания - +60 сек.

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №2 - схема конкурсного испытания
«Прикладная физическая культура».

Установка спортивного оборудования для прохождения
полосы препятствий зависит от условий , т.е от размера
спортивного зала.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры» (баскетбол, мини-футбол)

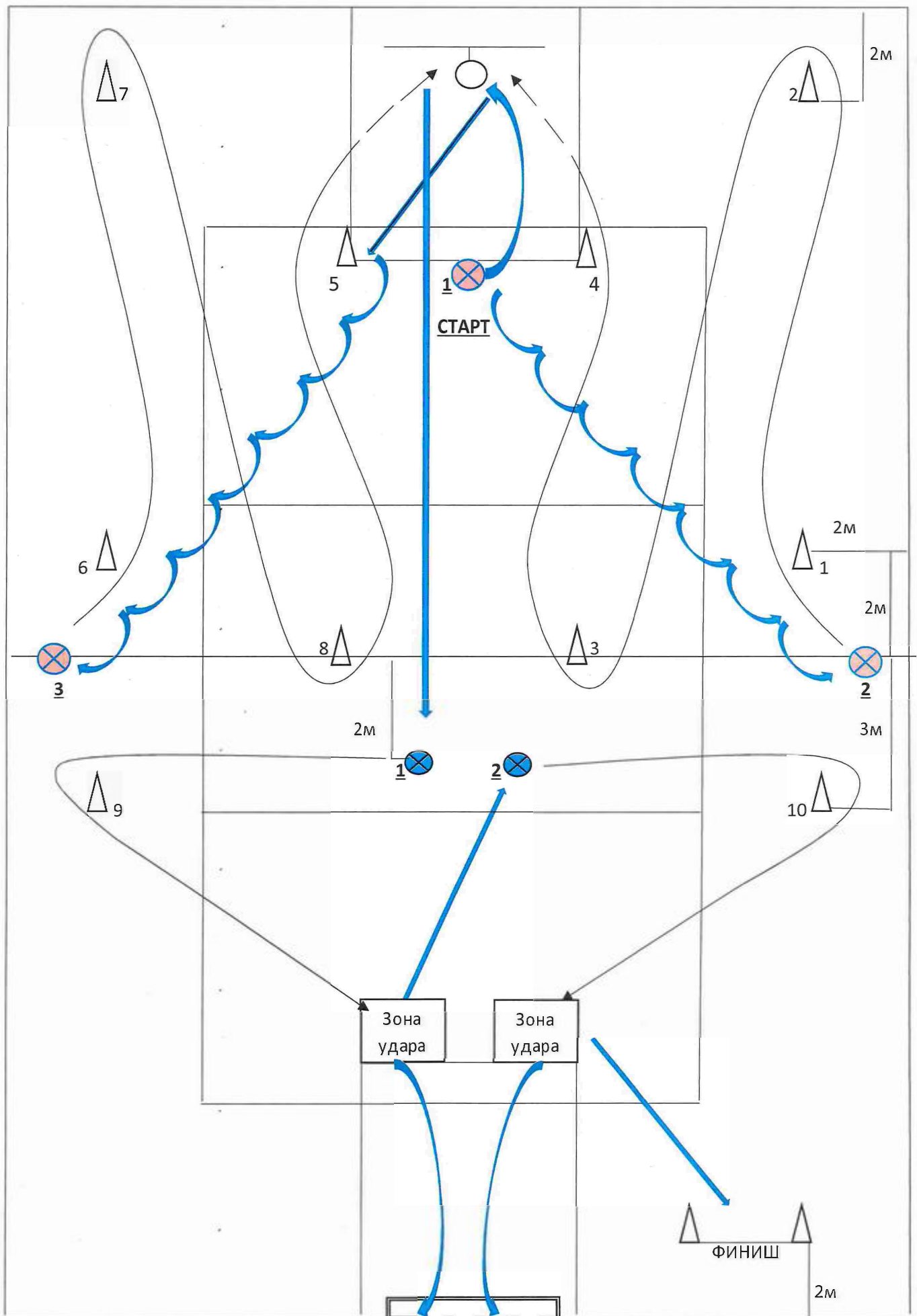


Схема конкурсного испытания «Прикладная физическая культура»

