

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

(юноши и девушки, 9-11 классы)

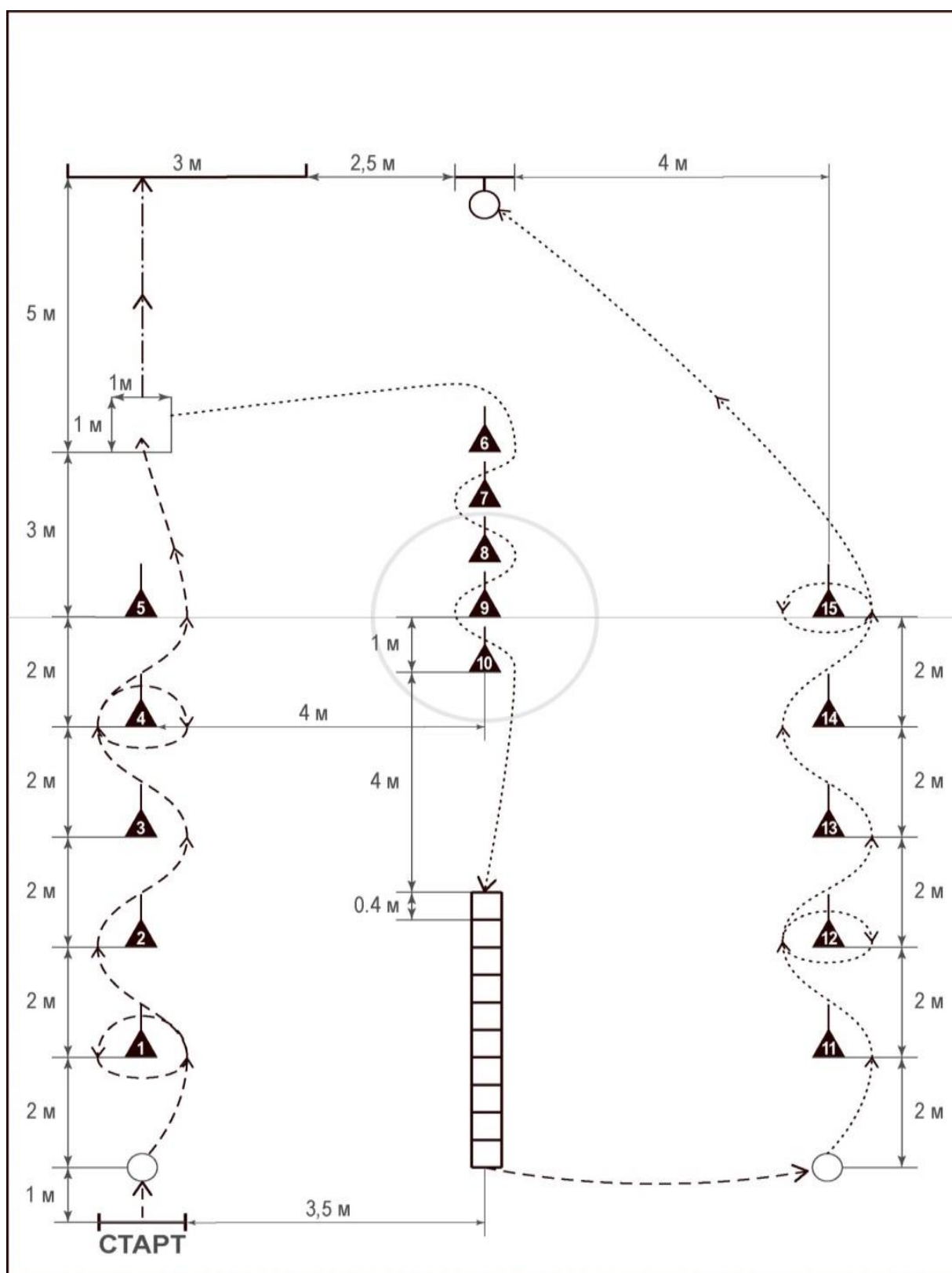
Программа испытания «Спортивные игры»№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Футбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара. Выполняет удар мячом из зоны в гимнастическую	Футбольный мяч, 5 стоек, которые ставятся последовательно на расстоянии 2 м друг от друга и на 4 метра от центра. Стойка № 1 расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Линия старта 1 м смещена на 19 м от центра проекции баскетбольного кольца и на 3,5 м от центра. Гимнастическая скамейка 3 м расположена на	- фальстарт + 5 с ; - сбивание или задевание стойки + 3 с ; - обводка стойки не с той стороны, не тем способом + 5 с ; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с ; - непопадание в гимнастическую скамейку + 5 с ; - невыполнение задания + 180 с

		скамейку. Выполнив удар, участник перемещается к заданию № 2	расстоянии 5 м от зоны удара и стоит на боку. Зона удара 1 х 1 м расположена после стойки № 5 на расстоянии 3 м (согласно схеме).	
2	Змейка	Подбежав к заданию № 2, участник поворачивается правым боком к стойке и преодолевает 5 стоек приставным шагом правым боком вперёд. Преодолевает стойку № 6 с левой стороны и перемещается к стойке № 7. Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 8. Преодолевает её с левой стороны и перемещается к стойке № 9. Преодолевает её с правой стороны и перемещается к стойке № 10. Преодолевает стойку с левой стороны и перемещается к заданию № 3	5 стоек, которые стоят последовательно на расстоянии 1 м друг от друга. Стойка № 6 располагается от проекции центра баскетбольного кольца на расстоянии 5 м (согласно схеме)	- сбивание или задевание стойки + 3 с; - оббегание стойки не с той стороны + 5 с; - необбегание одной из стоек + 5 с; - оббегание стойки не тем способом + 5 с; - невыполнение задания + 180 с

3	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 3, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге. Далее участник выполняет шаг левой ногой в следующий отрезок, правую ногу приставляет к левой ноге. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, кратчайшим путём перемещается к заданию № 4	Координационная лестница 4,5 м, которая расположена на расстоянии 13 м от проекции центра баскетбольного кольца. Расстояние между планками 0,4 м	- задевание планки лестницы + 3 с; - пропуск отрезка лестницы + 3 с; - нарушение указанной последовательности работы ног + 10 с; - невыполнение задания + 180 с -
4	Баскетбол	Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 11, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 12. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт	Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 2 м друг от друга и смещённых на 4 м от центра. Стойка № 11 смещена на 16 м от центра проекции баскетбольного кольца. Мяч ведётся	- непопадание в кольцо + 5 с; - выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника, не той рукой) + 5 с; - обводка стойки не

		мяч к стойке № 13. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 14. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 15. Обводит её с правой стороны по кругу. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении правой рукой, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска	дальней рукой по отношению к стойке. Девушки выполняют задание баскетбольным мячом № 6, юноши № 7	с той стороны, не тем способом + 5 с; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с; - сбивание или задевание стойки + 3 с; - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + 3 с; - невыполнение задания + 180 с
--	--	--	--	--

Схема испытания «Спортивные игры»



Регламент испытания «Спортивные игры»

1. Руководство испытаниями

1.1 Руководство для проведения испытаний состоит из главного судьи, секретаря, 4 судей, располагающихся в каждой зоне испытаний.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные брюки (шорты), футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступлений

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

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 15 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

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

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

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 - освещение, 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 своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

3. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется время на разминку из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Инвентарь и оборудование

6.1 Площадка (9X18 м) с выстроенной на ней полосой препятствий;

6.2 Вокруг площадки необходимо обеспечить зону безопасности шириной не менее 1 метра, полностью освободив ее от посторонних предметов;

6.3. Оборудование:

- обводная стойка (конусы) – 15 штук;
- баскетбольный мяч №6, футбольный мяч №5;
- гимнастическая скамейка;
- координационная лестница длиной 4,5 метра (расстояние между планками 40 см);
- свисток, контрольно-измерительные приборы: секундомеры, калькуляторы;
- компьютер (ноутбук) со свободно распространяемым программным обеспечением для внесения результатов.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(юноши и девушки, 7-8 классы)

Программа испытаний

ЗАДАНИЕ 1. «Челночный бег 3×10 метров»

Дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 3×10 метров с касанием рукой линии разметки после преодоления 10, 20 метров. Последние 10 метров пробегают без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии + 3 сек. за каждое.

Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Прыжки выполняются на двух ногах.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить 10 прыжков через скакалку.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, ловкость.

ШТРАФ:

Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия старта, обруч.

ЗАДАНИЕ: поочередный перенос на расстояние 5 метров 3-х *набивных мячей* в обруч (для девушек вес мяча составляет 1 килограмм, для юношей – 2 килограмма).

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Быстрота выполнения задания.

ШТРАФ:

Мяч не находится в обруче +5 сек. (за каждое).

Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Метание в цель».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Вес мяча 1 кг для девушек и для юношей. Бросок в цель выполняется из-за головы двумя руками, в положении сед на мате ноги врозь.

Разметка на полу – квадрат 70 х 70 см - зона приземления мяча. Расстояние от мата до квадрата 4 метра.

ЗАДАНИЕ:

Каждый участник выполняет броски до первого попадания в цель. Всего 3 попытки. Бросок засчитывается при попадании мяча внутрь или в границу квадрата. Бросок не засчитывается, если мяч после отскока вкатился в цель или прокатился по ней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Точность попадания мяча в квадрат.

ШТРАФ:

Участник совершил заступ за границу мата + 5 сек.

Непопадание в цель +5 сек.

Невыполнение задания +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

6 конусов. Расстояние между конусами: ширина 1 м, длина 1 м.

ЗАДАНИЕ: последовательно обежать 6 конусов.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Касание (сбивание) конуса + 5 сек. за каждое.

2. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Кувырок вперед».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Кувырок выполняется из исходного положения упор присев.

ЗАДАНИЕ: выполнить 1 кувырок вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных-координационных способностей.

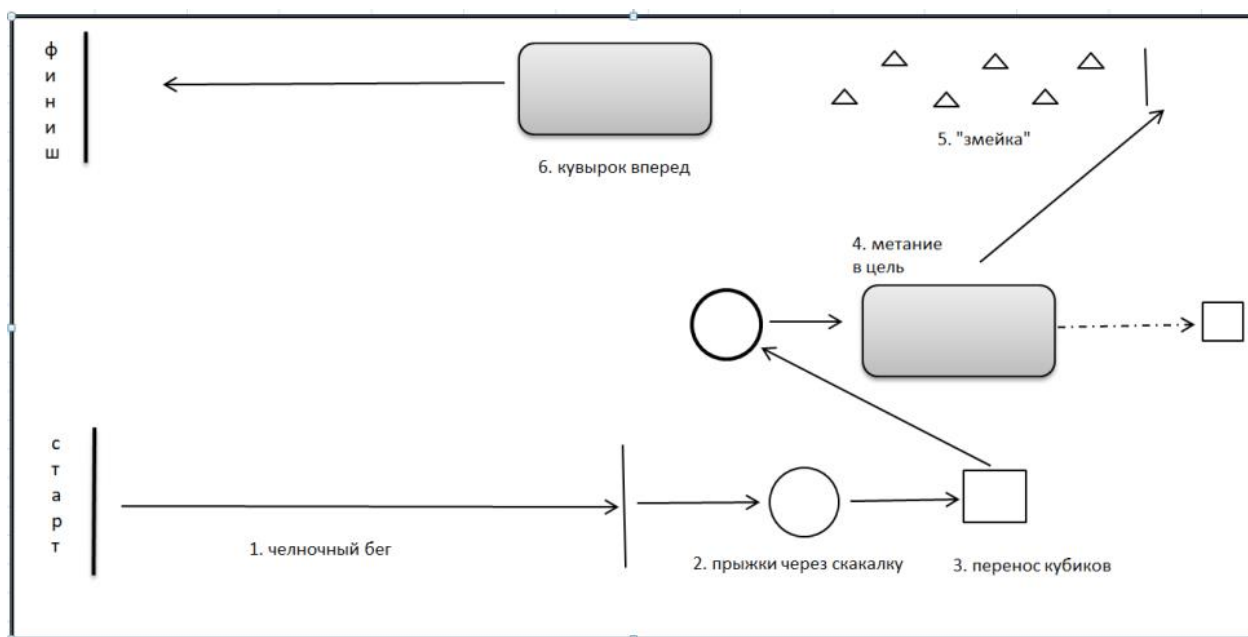
ШТРАФ:

Кувырок выполнен не из упора присев + 5сек.

Невыполнение задания +15 сек.

После выполнения кувырка участник испытания с максимальной скоростью пересекает финишную линию. Фиксируется время на финише.

Схема испытания по прикладной физической культуре



Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судьи по челночному бегу;
- судьи по прыжкам через скакалку;
- судьи по переносу набивных мячей;
- судьи на метаниях;
- судьи по упражнению «змейка» и упражнению «кувырок»
- секретарь

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные брюки (шорты), футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть

чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента команды судьи «Марш!». Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Зрителям не разрешается 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.

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 - освещение 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 своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной 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 30 секунд на одного участника.

6. Инвентарь и оборудование

6.1 Площадка (9X18 м) с выстроенной на ней полосой препятствий;

6.2 Вокруг площадки необходимо обеспечить зону безопасности шириной не менее 1 метра, полностью освободив ее от посторонних предметов;

6.3 Оборудование:

- конусы (8 шт);
- лента для нанесения разметки;
- скакалка;
- 2 гимнастических обруча;
- 6 набивных мячей весом 1 кг., 3 набивных мяча весом 2 кг.;
- гимнастический мат (100/200 см).

2. «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

2.1 Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 6 человек. Секретарь осуществляет вызов участников и заполнение итогового протокола. Один из судей располагается в зоне старта и даёт команду к началу испытания (На старт! Внимание! Марш!), фиксирует общее время прохождения полосы препятствий.

4 судьи располагаются в зоне каждого из запланированных испытаний, контролируют выполнение упражнений, оценивают качество их выполнения и фиксируют количество ошибок, при необходимости возвращают инвентарь на место.

2.2 Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 x 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

2.3 Основой для разметки выполнения испытания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

2.4 Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

2.5 Остановка секундомера осуществляется в момент касания баскетбольного мяча площадки, после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

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

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

2.8 Штрафы при наличии ошибок в выполнении испытаний:

Задание	Ошибки	Штраф, с
	Невыполнение одного из заданий	180
Задание 1. Футбол	фальстарт сбивание или задевание стойки обводка стойки не с той стороны пропуск обводки одной из стоек непопадание в гимнастическую скамейку	5 3 5 5 5
Задание 2. Змейка	сбивание или задевание стойки оббегание стойки не с той стороны оббегание стойки не тем способом необбегание одной из стоек	3 5 5 5
Задание 3. Координационная лестница	задевание планки лестницы пропуск отрезка лестницы нарушение указанной последовательности работы ног	3 3 10
Задание 4. Баскетбол	непопадание в кольцо выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника, не той рукой) обводка стойки не с той стороны пропуск обводки одной из стоек сбивание или задевание стойки нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.)	5 5 5 5 3 3

2.9 Подведение итогов

Расчет «зачетных» баллов участника в испытаниях по спортивным играм и прикладной физической культуре проводится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника:

$$X_i = K * M/N_i \quad (2),$$

где X_i – «зачетный» балл i – го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – ЛУЧШИЙ результат в конкретном задании.

Например: Например, в испытании по спортивным играм личный результат участника составил $N_i = 40,38$ секунд, наилучший результат из показанных в испытании составил $M = 35,73$ секунд, $K = 25$ (установлен предметной комиссией), вычисляем по формуле и получаем:

$$25 * 35,73 / 40,38 = 22,13 \text{ балла}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 7 человек. Секретарь осуществляет вызов участников и заполнение итогового протокола. Один из судей располагается в зоне старта и даёт команду к началу испытания (На старт! Внимание! Марш!), фиксирует общее время прохождения полосы препятствий.

5 судей располагаются в зоне каждого из запланированных испытаний, контролируют выполнение упражнений, оценивают качество их выполнения и фиксируют количество ошибок, при необходимости возвращают инвентарь на место.

Главный судья определяет итоговое время прохождения полосы с учётом общего времени и штрафных секунд.

3.2 Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды, которые начисляются участнику за допущенные ошибки или за невыполнение заданий. Секундомер включается по команде «Марш!». Секундомер останавливается, когда участник пересекает линию финиша.

3.3 Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

3.4 Наличие ошибок при выполнении испытаний либо отказ выполнять задание – штраф в виде времени, прибавленного к общему времени испытания.

3.5. В случае если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине) – он снимается с испытания.

3.6. Штрафы при наличии ошибок в выполнении испытаний:

Задание	Ошибки	Штраф, с
Задание 1. Челночный бег 3×10 метров.	Отсутствие касания линии	+3
	Невыполнение задания	+30
Задание 2. Прыжки через скакалку	Невыполнение задания	+30
Задание 3. Перенос набивных мячей	Мяч не находится в обруче	+5
	Невыполнение задания.	+30
Задание 4. Метание в цель	Участник совершил заступ за линию метания	+5
	Непопадание в цель	+5
	Невыполнение задания	+30
Задание 5. Змейка	Касание (сбивание) конуса	+5
	Невыполнение задания	+30
Задание 6. Кувырок вперед	Кувырок выполнен не из упора присев	+5
	Невыполнение задания	+15

3.7. Подведение итогов.

Формула для подведения итогов испытания «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 25 баллов);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – ЛУЧШИЙ результат в конкретном задании.

Например: личный результат участника 53,7 с.

Лучший результат из показанных в испытании – 44,1 с.

Следовательно, зачётный балл равен $X=25*44,1/53,7=20,53$ (результат заносится в таблицу Excel).