**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**(комплексное испытание: баскетбол, мини-футбол)**

**Программа испытаний**

Участник находится за боковой линией на линии старта без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к кольцу и выполняет бросок по кольцу используя двушажную технику. Бежит к мячу №2 берет и ведет его к фишке-ориентиру 1 и обводит её правой рукой, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 3, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 4, правой рукой ведет мяч к фишке - ориентиру 5. Таким образом, ведение мяча осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира 5, участник по прямой линии ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник двигается к футбольному мячу 1 и производит удар по воротам, разворачивается, оббегает стойку и производит удар по мячу 2, вернуться, оббегает стойку и производит удар по мячу 3 и т.д. (задача пробить 5 мячей и оббежать 5 фишек-ориентиров). Программа выступления считается законченным, если участник пересек линию финиша (фиксируется время выполнения всего выступления).

 ШТРАФЫ:

1. За непопадание мяча в корзину +3 сек.
2. Необегание фишки – ориентира +1сек.
3. Касание, сбитая фишка – ориентир по + 1сек.
4. Двойное ведение, пронос мяча по + 1 сек.
5. Неправильная смена рук +1сек.
6. Непопадание по воротам +5сек.



**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**Спортивная форма**

1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.

1.3.Во время испытания использование ювелирных украшений и часов не допускается.

1. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.
2. **Порядок выступлений**
	1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.
	2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
	3. Перед началом испытаний, должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
	4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
	5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
	6. За нарушения, указанные п. 2.5., или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.
3. **Повторное выступление**
	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.

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

1. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
2. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
3. **Разминка**
	1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.
4. **Судейская бригада**
	1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.
5. **Оборудование**
	1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания.
	2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
	3. Два баскетбольных мяча (размер №6 - девочки/девушки, размер №7 - мальчики/ юноши) , десять фишек-ориентиров, ворота для мини-футбола, 5 (пять) мячей для мини-футбола, два электронных секундомера, судейский флажок, судейский свисток.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

**Юноши, девушки 7-8, 9-11 класс**

**ЗАДАНИЕ 1.**

**«Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний

**7-8 класс** - юноши 6 раз, девушки -8 раз

**9-11 класс** - юноши 12 раз, девушки 12 раз

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

*Ошибки:*

* подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
* подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* отсутствие фиксации исходного положения;
* разновременное сгибание рук.
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

*Ошибки:*

* касание пола коленками, бедрами, тазом;
* нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
* отсутствие фиксации исходного положения;
* поочередное сгибание рук;
* отсутствие касания грудью пола (платформы);
* разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 2.**

**«Прыжок в длину с места»**

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**7-8 класс** - юноши – 185-200см, девушки -170-180 см.

**9-11 класс** - юноши 220-240 см, девушки 185-200см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

**ЗАДАНИЕ 3.**

**«Акробатика»**

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

**ЗАДАНИЕ 4.**

**«Бег по бревну»**

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - + 5 сек;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - + 5 сек;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек;
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 5.**

**«Прыжки через скакалку»**

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФЫ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 6.**

**«Метание мяча в цель»**

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 сек.

**ЗАДАНИЕ 7.**

**«Перенос набивных мячей»**

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч);
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**ЗАДАНИЕ 8.**

**«Бег змейкой»**

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

**Бег по прямой к финишу** Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

*Схема испытания «Полоса препятствий»*



**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

1. **Участники**
	1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
	2. Использование украшений не допускается.
2. **Порядок выступления**
	1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
	2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.
	3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
3. **Повторное выступление**

3.1. 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.

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

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

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

1. **Разминка.**
	1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.
2. **Судьи.**
	1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.