

**ББК 75.119**  
**О-64**

СЦЕНАРИИ массовых физкультурно-спортивных мероприятий к внутрибюджетной программе ГУ «ИАЦРФКиС ЛО». – Часть III. – Технология разработки и внедрения региональной системы массовых физкультурно-спортивных форм для различных слоев населения Липецкой области / Под общей редакцией к.п.н., доцента, член-корр. МАНПО, директора ГУ «ИАЦРФКиС ЛО» Е.А.Полынской.– Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2007. – 64 с.

**Руководитель проекта:** *В.В.Дементьев*, начальник Управления ФКСиТ Липецкой области.

**Составители:** *Н.Н.Скороходова*, ст. преподаватель кафедры спорта ФФК ЛГПУ; *А.А.Каверин*, тренер-инструктор с/к «Спартак»; *Р.А.Полынский*, зав. сектором мониторинга и здоровьесберегающих технологий ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *С.П.Герасимова*, зам. директора по материально-техническому обеспечению ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Ю.Н.Левыкин*, зам. директора ГУ ДО «ОКДЮСШ».

**Рецензент:** *Е.В.Черных*, к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин ФФК ЛГПУ.

**Технический редактор:** *Е.С.Гулевская*, зав. сектором ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

## СОДЕРЖАНИЕ

✚	Раздел I. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОБЛАСТНОГО (РАЙОННОГО, ОБЛАСТНОГО) ФИНАЛА СПАРТАКИАДЫ ТРУДЯЩИХСЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ . . . . .	3
	<u>Приложение 1.</u> Примерная форма заявки на участие в областном финале Спартакиады трудящихся Липецкой области по программе спортивно-оздоровительных состязаний «Демениада» . . . . .	8
	<u>Приложение 2.</u> Смета расходов на проведение областного финала Спартакиады трудящихся Липецкой области по программе спортивно-оздоровительных состязаний «Демениада» . . . . .	9
✚	Раздел II. ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ-ТЕСТОВ. . . . .	11
	1. Организационно-методические указания к выполнению двигательных заданий-тестов . . . . .	11
	2. Карточка участника программы двигательных заданий-тестов . . . . .	31
	3. Примерная схема прохождения двигательных заданий-тестов . . . . .	33
	4. Примерное штатное обеспечение бригады судей двигательных заданий-тестов . . . . .	34
	5. Примерное материально-техническое обеспечение двигательных заданий-тестов . . . . .	35
✚	Раздел III. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СОСТЯЗАНИЙ-ЕДИНОБОРСТВ . . . . .	36
	1. Организационно – методические указания к выполнению состязаний-единоборств . . . . .	36
	2. Примерное расписание проведения состязаний-единоборств . . . . .	41
	3. Штатное обеспечение бригады судей состязаний-единоборств. . . . .	43
	4. Материально-техническое обеспечение состязаний-единоборств . . . . .	44
✚	Раздел IV. ПРОГРАММА ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ . . . . .	45
	1. Организационно – методические указания к выполнению подвижных игр и эстафет . . . . .	45
	2. Протоколы программы подвижных игр и эстафет . . . . .	52
	3. Обязанности судей и секретариата при проведении программы подвижных игр и эстафет . . . . .	55
	4. Материально-техническое обеспечение программы подвижных игр и эстафет . . . . .	61

# Раздел I. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОБЛАСТНОГО (РАЙОННОГО, ГОРОДСКОГО) ФИНАЛА СПАРТАКИАДЫ ТРУДЯЩИХСЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель главы  
Администрации ЛО (*Добровского р-на*)  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник управления  
ФКСиТ ЛО  
\_\_\_\_\_ В.В.Дементьев

## ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ о проведении областного (районного, городского) финала Спартакиады трудящихся Липецкой области 2005 г., посвященной (... ..)

### I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спартакиада трудящихся проводится с целью привлечения большего числа трудящихся к регулярным занятиям массовыми видами спорта и физической культурой, а также для построения системы физкультурно-спортивного воспитания всех возрастно-половых и социальных слоев населения Липецкой области (*Добровского,...*) и для обеспечения условий формирования спортивного и здорового стиля жизни населения.

#### Основные задачи Спартакиады:

1. Формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями в соответствии с физкультурно-спортивным стилем жизни.
2. Организация массового физкультурно-спортивного движения среди населения.
3. Создание банка данных уровня физического здоровья взрослого населения и выявления особенностей двигательной подготовленности разновозрастных групп населения.
4. Создание условий для объективной самооценки уровня своей физической подготовленности и самосовершенствования; формирование самооценки здоровья у трудящегося населения области.
5. Организация условий для формирования физической культуры личности на основе данных мониторинга здоровья.
6. Создание системы мониторинга физического здоровья и двигательной подготовленности населения Липецкой области.

### II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада трудящихся Липецкой области (*Добровского, ...*) проводится с 3-5 июня 2005г. (*указать свои даты*) в оздоровительном лагере «Ёлочка» управления здравоохранения Липецкой области (*указать свое место проведения*).

Заязд с 10.00 до 12.00 3 июня 2005г. (*указать свои даты*).

### III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется организационным комитетом (далее Оргкомитет).

Непосредственное проведение Спартакиады осуществляют судейская коллегия, главный судья и главный секретарь, утвержденный Оргкомитетом.

Спорные вопросы, апелляции и протесты рассматриваются Главной судейской коллегией.

#### **IV. УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ**

Состязания по программе Спартакиады проводятся среди следующих возрастных групп:

- женщины: 18-19 лет; 20-24 года; 25-29 лет; 30-34 года; 35-39 лет; 40-44 лет; 45-49 лет; 50 лет и старше.
- мужчины: 18-19 лет; 20-24 года; 25-29 лет; 30-34 года; 35-39 лет; 40-44 лет; 45-49 лет; 50-54 года; 55 лет и старше.

Состав команды: 8 женщин + 9 мужчин (1 руководитель и 1 представитель). Всего 19 человек. Участники команды должны иметь единую спортивную форму.

*Примечание:* Для проведения в конкретном районе, городе, поселке указываются те возрастные группы и количество участников, которые соответствуют местным условиям и традициям, а также целям дальнейшей организации массовой физкультурно-спортивной работы.

#### **V. ПРОГРАММА СОСТЯЗАНИЙ**

Спартакиада трудящихся включает в себя состязательные задания общефизической, интегративно-комплексной направленности на быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку, выносливость, ловкость, координацию.

Вся программа состоит из III разделов, включающих двигательные задания-тесты, состязания-единоборства, подвижные (командные) игры и эстафеты.

В *первый раздел* включены следующие задания: «Касание кружков»; «Реакция-мяч»; «Маятник-реакция»; «Отпускание палки – Реакция»; «Прыжки сверху вниз на разметку»; «Точное катание мяча рукой»; «Точное катание мяча ногой»; «Бег к пронумерованным мячам»; «Маятник-бросок-цель»; «Спринт в заданном ритме»; «Восьмерка вокруг ног»; «Вращение обруча вокруг туловища»; «Бег к мячам»; «Ходьба по дощечкам»; «Перешагивание палки»; «Три кувырка вперед»; «Метание теннисного мяча на дальность»; «Метание теннисного мяча на точность попадания»; «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения»; «Упор присев – упор лежа»; «Бег на 30, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта)»; «Бег на месте за 5 – 10 сек.»; «Бег на месте с хлопком под коленом»; «Прыжок в длину с места»; «Тройной (четверной) прыжок с ноги на ногу»; «Прыжок вверх с места со взмахом рук»; «Метание теннисного мяча с места на дальность ведущей и не ведущей рукой (из положения ноги врозь)»; «Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь»; «Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя»; «Метание набивного мяча двумя руками снизу»; «Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя спиной по направлению метания»; «Толкание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя»; «Толкание набивного мяча в положении стоя»;

«Прыжки со скакалкой»; «Прыжок вверх у стены»; «Бросок мяча ногами вперед»; «Наклон туловища вперед из положения сидя»; «Наклон вниз»; «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе»; «Отход от стены (для измерения гибкости верхнего плечевого пояса)»; «Прогибание туловища»; «Мостик»; «Шести- или двенадцатиминутный бег»; «Бег с преодолением естественных препятствий»; «Бег с преодолением 4-х препятствий на стадионе (бум, барьеры)»; «Сгибание рук на параллельных брусьях»; «Поднимание туловища из положения лежа»; «Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями»; «Удержание в виси на согнутых руках»; «Подъем переворотом на высокой перекладине»; «Поднимание и опускание прямых ног»; «Удержание туловища»; «Поднимание туловища за 30 с.»; «Поднимание ног в положении лежа на спине»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)»; «Складной нож»; «Приседания на одной ноге (Пистолет)»; «Подъем ног из виси на гимнастической стенке»; «Подтягивание; метание теннисного мяча в цель»; «Летающие тарелки»; «Сбивание кеглей»; «Метание в вертикальную мишень»; «Дартс»; «Бросок в цель»; «Мяч – ноги – стена (МНС)»; «Челночный бег 5x10м»; «Бег с препятствиями (БП)»; «Слабомный бег»; «Челночный бег 10x5м».

Участники Спартакиады выполняют 10 заданий выбранных способом жеребьевки главным судьей соревнований, о котором будет сообщено на мандатной комиссии.

*Примечание:* Содержание первой части программы Спартакиады составляет в соответствии с выбором заданий, предложенных методической разработкой (Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных форм. - Часть I. - Энциклопедия двигательных заданий-тестов для спортивно-оздоровительных соревнований-сорязаний по программе «Демениада»). Их количество определяется оргкомитетом на основании рекомендаций, указанных в названной выше разработке.

Во *второй раздел* программы Спартакиады включены следующие состязания-единоборства: «Борьба на бревне с помощью рук»; «Выведение соперника из равновесия»; «Выталкивание из круга»; «Перетягивание каната (личное первенство)»; «Борьба на тумбах»; «Завладей мячом»; «Перетягивание противника через линию за руку»; «Борьба на поясах»; «Армрестлинг».

Участники Спартакиады выполняют 2 состязания-единоборства, которые также определяются способом жеребьевки, главным судьей соревнований, о чем будет сообщено на мандатной комиссии.

*Третий раздел* программы Спартакиады составляют две подвижные игры и две эстафеты. В содержание подвижных игр и эстафет входят двигательные действия с предметами и без, основанные на проявлении основных двигательных качеств (программа подвижных игр и эстафет будет предоставлена на мандатной комиссии 3.06.2005г. с 9.00 до 12.00 *указать свои сроки*).

*Примечание:* Третий раздел программы может быть сформирован из игр и эстафет, отражающих местные традиции или пожелания трудящихся.

В подвижных играх и эстафетах участвует команда в составе 14 человек (7 мужчин + 7 женщин). Определение победителей в эстафетах и подвиж-

ных играх: команда участвует по Олимпийской системе до двух поражений. Победитель в каждой эстафете и подвижной игре определяется индивидуально.

## **VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Команда-победитель определяется по наименьшей сумме набранных очков всеми участниками команды в индивидуальных (заданиях-тестах) и командных (состязаниях-единоборствах, подвижных играх и эстафетах) разделах программы Спартакиады.

Очки при выполнении индивидуального раздела программы (задания-тесты) начисляются по наименьшей сумме занятых мест каждым участником в 10-ти тестах-заданиях.

Победитель в состязаниях-единоборствах, в подвижных играх и эстафетах определяется по Олимпийской системе с выбыванием - «стенка на стенку» до двух поражений.

Очки в командном первенстве (состязания-единоборства, эстафеты и подвижные игры) начисляются по наименьшей сумме занятых мест с умножением на коэффициент 2 (таблица 1).

*Таблица 1*

**Таблица оценки результатов**

Занятые места	Начисление очков в личном первенстве (двигательные задания-тесты)	Начисление очков в командном первенстве (единоборства, подвижные игры, эстафеты)
1	0	0
2	2	4
3	3	6
4	4	8
5	5	10
6	6	12
7	7	14
8	8	16
9	9	18
10	10	20
11	11	22
12	12	24
13	13	26
14	14	28
15	15	30
16	16	32
17	17	34
18	18	36
19	19	38
20	20	40

За неучастие члена команды или всей команды в любом разделе программы Спартакиады: участнику или команде определяется последнее место и 4 штрафных очка в индивидуальном разделе программы, 8 штрафных очков в командных разделах программы.

В индивидуальном разделе программы (двигательные задания-тесты) за 1-ое, 2-ое и 3-е места награждение проводится в каждой возрастной группе у мужчин и женщин. Победители определяются по сумме набранных очков в 10-ти заданиях-тестах. Победителям (1-3 места) вручаются памятные призы, дипломы, медали.

Команды, занявшие 1-3-и места в эстафетах, подвижных играх и единоборствах награждаются дипломами и медалями. Команда-победитель награждается памятными призами.

Команда-победитель определяется по наименьшей сумме набранных очков в индивидуальном и командных разделах программы Спартакиады.

Команда-победитель и призеры Спартакиады в общем зачете награждаются кубками, дипломами.

## **VII. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ**

Расходы, связанные с проездом участников к месту проведения финала Областной Спартакиады трудящихся и обратно, экипировкой участников берут на себя командирующие организации.

Расходы, связанные с арендой спортивных сооружений, проживание, питание участников, представителей, оплата работы судей, обслуживающего персонала, изготовление наградной и сувенирной атрибутики, организация церемоний торжественного открытия и закрытия финала Спартакиады, подготовка мест соревнований возлагается на УФКСиТ Липецкой области.

## **VIII. ЗАЯВКИ**

Руководителями команд предоставляются заявки на участие в финале Областной Спартакиады трудящихся до 12.00 ч. 3 июня 200\_\_ года. Предварительная заявка на участие подается до 26 мая 200\_\_ года.

В мандатную комиссию в день приезда предоставляются следующие документы: именная заявка, заверенная руководителем учреждения; паспорт участника с пропиской данного района (города), страховое свидетельство государственного пенсионного страхования, страховой полис обязательного медицинского страхования.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ЗАЯВКИ  
на участие в областном финале Спартакиады трудящихся Липецкой области  
по программе спортивно-оздоровительных состязаний «Демениада»

Организация \_\_\_\_\_

Город, район \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц, год рождения	Виза врача

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ участников

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество полностью)

Правильность заявки подтверждаю:

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество полностью, подпись, телефон)

М.П.



ПРИМЕРНАЯ СМЕТА РАСХОДОВ

на проведение областного финала Спартакиады трудящихся Липецкой области по программе спортивно-оздоровительных состязаний «Деменада»

**1. Канцтовары:**

- бумага для принтера	5 шт. x __ = __ руб.
- бумага разноцветная	1 шт. x __ = __ руб.
- самоклейка (рулон)	3 шт. (3 цвета) x __ = __ руб.
- бейдж для судей	100 шт. x __ = __ руб.
- ватман	30 шт. x __ = __ руб.
- иголки (пачка)	3 шт. x __ = __ руб.
- картридж для принтера (HP 2300)	1 шт. x __ = __ руб.
- тонер для ксерокса (С-EXV 6)	1 шт. x __ = __ руб.
- карандаш простой	20 шт. x __ = __ руб.
- клей бумажный	2 шт. x __ = __ руб.
- кнопки (пачка)	3 шт. x __ = __ руб.
- ручка шариковая	60 шт. x __ = __ руб.
- скрепки	4 шт. x __ = __ руб.
- скотч прозрачный	10 шт. x __ = __ руб.
- скотч узкий	4 шт. x __ = __ руб.
- файлы (пачка)	2 шт. x __ = __ руб.
	<b>Всего: _____ руб.</b>

**2. Спортивный инвентарь и оборудование:**

- гимнастический мат	19 шт. x __ = __ руб.
- свисток	15 шт. x __ = __ руб.
- гимнастическая палка	6 шт. x __ = __ руб.
- секундомер	14 шт. x __ = __ руб.
- канат (для перетягивания, 10 м)	1 шт. x __ = __ руб.
- рулетка (10 м)	3 шт. x __ = __ руб.
- рулетка (50 м)	1 шт. x __ = __ руб.
- трос веревочный (диаметр 6мм, дл.25м.)	1 шт. x __ = __ руб.
- пояс штангиста (разные размеры по 2 шт.)	10 шт. x __ = __ руб.
- медицинбол (3 кг)	5 шт. x __ = __ руб.
- медицинбол (4 кг)	1 шт. x __ = __ руб.
- медицинбол (1 кг)	7 шт. x __ = __ руб.
- гимнастическая скамья	8 шт. x __ = __ руб.
- волейбольный мяч	2 шт. x __ = __ руб.
- мяч надувной (детский)	2 шт. x __ = __ руб.
- теннисный мяч	28 шт. x __ = __ руб.
- «Дартс»	7 шт. x __ = __ руб.
- подвесная перекладина	2 шт. x __ = __ руб.

- коврик пенополиуритановый	10 шт. x __ = __ руб.
- мантишки двух цветов (2 по 10шт.)	20 шт. x __ = __ руб.
- стойки для фишек (комплект)	4 шт. x __ = __ руб.
- фишки	24 шт. x __ = __ руб.
- сигнальные колпаки	40 шт. x __ = __ руб.
- фитболы с ручкой (диаметр 50см)	4 шт. x __ = __ руб.
- фитболы (диаметр 1 м)	4 шт. x __ = __ руб.
- фитболы (с ушками)	4 шт. x __ = __ руб.
- бревно гимнастическое (низкое, диаметр не менее 0,3 м)	1 шт. x __ = __ руб.
- комплект №11 «Городок»	2 шт. x __ = __ руб.
	<b>Всего: _____ руб.</b>

### 3. Разработка и изготовление:

- разработка компьютерной программы для обработки результатов программы тестирования	_____ руб.
- разработка аттестата двигательной подготовленности	_____ руб.
	<b>Всего: _____ руб.</b>

**ИТОГО: \_\_\_\_\_ руб.**

Гл. бухгалтер

Начальник управления  
(или другое руководящее лицо)

*Примечание:* Представленная схема расходов использовалась при проведении областного финала при участии количества человек, указанного в положении.

При проведении аналогичной формы в городе (районе, поселке и т.д.) необходимо исходить из имеющихся финансовых и материально-технических условий проводящей организации.

## Раздел II. ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ-ТЕСТОВ

### 1. Организационно-методические указания к выполнению двигательных заданий-тестов

#### Задание 1. «КАСАНИЕ КРУЖКОВ»



Рис. 1. Касание кружков.

столом на удобном для выполнения задания расстоянии. Ладонь менее ловкой руки располагается на пластинке, по обе стороны которой расположено по одному кружку. Ладонь более ловкой руки опускается накрест на лежащую менее ловкую руку. По сигналу судьи участник начинает как можно быстрее касаться (дотрагиваться) поочередно одного кружка более ловкой рукой. Каждого кружка участник должен коснуться 25 раз; в сумме – 50.

Оборудование. Стол с регулируемой высотой; 2 резиновых кружка диаметром 20 см каждый, прикрепленных к столу (расстояние между кружками 80 см от середины кружков); пластинка размером 10х20см; секундомер; калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит перед столом на удобном для выполнения задания расстоянии. Ладонь менее ловкой руки располагается на пластинке, по обе стороны которой расположено по одному кружку. Ладонь более ловкой руки опускается накрест на лежащую менее ловкую руку. По сигналу судьи участник начинает как можно быстрее касаться (дотрагиваться) поочередно одного кружка более ловкой рукой. Каждого кружка участник должен коснуться 25 раз; в сумме – 50.

Оценка результата. Фиксируется время, которое участник затратит, касаясь каждого кружка 25 раз (с точностью до 0,1с). При этом показанное время дает результат (например, 10,2 сек – 102 балла). Из двух попыток учитывается лучший результат.

#### Задание 2. «РЕАКЦИЯ-МЯЧ»

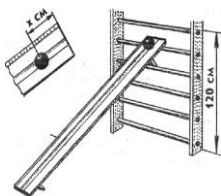


Рис. 2. «Реакция-мяч».

Оборудование. Две гимнастические скамейки, один баскетбольный мяч (диаметр 75-77 см), сантиметровая лента, гимнастическая стенка, калькулятор, две фишки на линии старта.

Общие указания и замечания. Верхний край гимнастической скамейки поднят на высоту 120 см.

Задание можно проводить только в зале.

При выполнении этого упражнения с участниками старших классов или со взрослыми, следует увеличить расстояние от скамеек до стартовой линии с 1,5 м до 2,0 м.

Процедура выполнения. На верхнем конце двух наклонных гимнастических скамеек, закрепленных на гимнастической стенке, как показано на рисунке, находится мяч, удерживаемый судьей. Участник стоит в ожидании сигнала за линией старта (расстояние от скамеек до стартовой линии 1,5 м) спиной по направлению движения. Судья дает сигнал и отпускает мяч. Участник реагирует на сигнал, поворачивается и подбегает (поочередно слева и справа от гимнастической скамьи из двух попыток) к мячу, катящемуся по гимнастической скамейке, останавливает его двумя руками на определенной отметке сантиметровой ленты.

Оценка результата. На сантиметровой ленте фиксируется расстояние,

на которое прокатился мяч по гимнастической скамейке до того момента, когда его остановил участник. Участнику дается три попытки, из них одна пробная. Результат двух попыток, выполненных участником, суммируется, высчитывается средний результат и записывается в протокол.

### Задание 3. «МАЯТНИК-РЕАКЦИЯ»

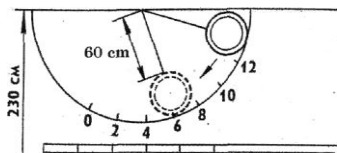


Рис. 3. «Маятник».

**Оборудование.** Скакалка, гимнастический обруч, измерительная лента, мел.

**Процедура выполнения.** На стене высотой 230 см прикрепляется маятник, который состоит из скакалки (длина 60 см) и гимнастического обруча (диаметр 80 см).

На стене чертится полукруг, который описывает маятник радиусом от 0 до 180 градусов. На линии полукруга обозначаются точки от 0 до 12 (баллы). Участник стоит на исходной линии, которая обозначена мелом на расстоянии 100 см от стены. Судья поднимает маятник до тех пор, пока верхний край не сольется с горизонтальной линией 0 и 180 градусов как показано на рисунке. По звуковому сигналу судьи (одновременно опускается маятник) участник должен подбежать к стене и остановить маятник.

**Оценка результата** – фиксируется расстояние, пройденное маятником с момента подачи сигнала, до остановки его участником.

**Общие указания и замечания.** После объяснения и показа участнику предоставляется 2 попытки, из которых засчитывается лучший результат.

### Задание 4. «ОТПУСКАНИЕ ПАЛКИ – РЕАКЦИЯ»



Рис. 4. «Падающая палка».

**Оборудование.** Пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка, калькулятор.

**Процедура выполнения.** Судья держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Участник держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 сек. судья отпускает палку, а участник должен как можно быстрее поймать (сжать кисть).

**Оценка результата** – среднее расстояние (в см) из трех попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять задание ведущей не ведущей рукой.

### Задание 5. «ПРЫЖКИ СВЕРХУ ВНИЗ НА РАЗМЕТКУ»

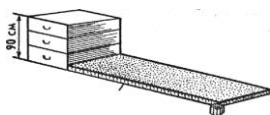


Рис.5. «Прыжок вниз на разметку».

**Оборудование.** Ящик для прыжков высотой 90 см, измерительная лента, мел.

**Процедура выполнения.** Участник стоит на ящике высотой 90 см. На мате, на расстоянии 150 см от ящика мелом отмечена черта. Участник, прыгнув вниз,

должен приземлиться пятками за этой чертой. После объяснения и показа предоставляется две зачетные попытки.

Оценка результата – фиксируется расстояние со средним отклонением (в см) из двух попыток.

### *Задание 6. «ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА РУКОЙ»*

Оборудование. Две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч массой 1 кг, калькулятор.

Процедура выполнения. Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Участник должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Участнику даются две пробные и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки фиксируется результат.

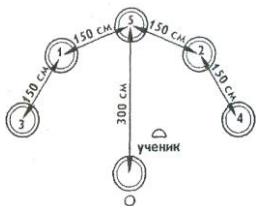
Оценка результата – вычисляется среднее отклонение (в см) из пяти попыток.

Вариант. Кроме набивного мяча можно использовать еще волейбольный или баскетбольный мячи.

### *Задание 7. «ТОЧНОЕ КАТАНИЕ МЯЧА НОГОЙ»*

Процедура выполнения. Участник выполняет тоже задание, что и в предыдущем, но ведущей и не ведущей ногой.

### *Задние 8. «БЕГ К ПРОНУМЕРОВАННЫМ МЯЧАМ»*



**Рис. 6.** «Бег к пронумерованным мячам».

Оборудование. Пять медицинболов (по 3 кг), один медицинбол (4 кг), секундомер, измерительная лента, мел, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит перед медицинболом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м лежат пять медицинболов по 3 кг на расстоянии 150 см друг от друга в кружках

с четко пронумерованными от 1 до 5, но не в последовательности как показано на рисунке 6.

Как только судья называет цифру, участник поворачивается и бежит к соответственно пронумерованному медицинболу, касается его и бежит назад к 4-х килограммовому мячу. Как только он касается 4-кг мяча, судья называет новую цифру. Упражнение заканчивается, если участник подбежит к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснется 4-х кг медицинбола.

Оценка результата - время от называния первой цифры до последнего касания 4-х кг мяча.

Общие указания и замечания. После объяснения и показа участник выполняет одну зачетную попытку. После выполнения задания порядок расположения 3-кг мячей для каждого нового участника необходимо менять.

### Задание 9. «МАЯТНИК-БРОСОК-ЦЕЛЬ»

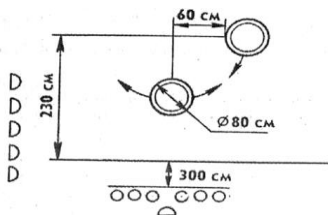


Рис.7. «Маятник».

**Оборудование.** Один гимнастический обруч (диаметр 80 см), шесть мячей для бросков, измерительная лента, скакалка (длина 60 см), калькулятор.

**Процедура выполнения.** На стене, на высоте 230 см укрепляется маятник, который состоит из скакалки и гимнастического обруча. Участник встает на исходную позицию, которая удалена от стены на 300 см. Судья под-

нимает маятник до горизонтальной линии и дает ему возможность выполнить движение в одну сторону и обратно. Участник при движении должен бросить мяч в середину обруча.

**Оценка результата** – фиксируется попадание в очки: в край обруча – 1 очко; в середину обруча - 2 очка. Подсчитывается количество набранных очков из пяти зачетных попыток.

**Общие указания и замечания.** Перед зачетными попытками дается одна пробная.

### Задание 10. «СПРИНТ В ЗАДАННОМ РИТМЕ»

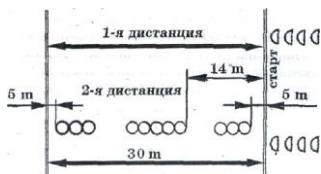


Рис.7. «Спринт».

**Оборудование.** 11 гимнастических обручей (диаметр 60 см), секундомер, измерительная лента, калькулятор.

**Процедура выполнения.** Участник пробегает с максимальной скоростью дистанцию 30м, на которой расположены семнадцать гимнастических обручей.

**Оценка результата** – фиксируется время прохождения дистанции до 0,1 сек.

**Общие указания и замечания.** Если размеры спортивного зала не позволяют провести бег на дистанции 30 метров, то бег проводится на дистанции 15 метров с расположенными на ней восьми обручами, с возвращением назад. Финиш в том же месте где старт.

### Задание 11. «ВОСЬМЕРКА ВОКРУГ НОГ»



Рис.8. «Восьмерка вокруг ног».

**Оборудование.** Один баскетбольный мяч, секундомер, калькулятор.

**Процедура выполнения.** Упражнение выполняется из исходного положения – ноги врозь, баскетбольный мяч между ног, ведущая рука на мяче. По сигналу участник должен выполнить десять восьмерок мячом вокруг ног, не отрывая мяч от поверхности пола. Участник может выполнять задание в любую удобную для него сторону.

Оценка результата – фиксируется время выполнения задания с точностью до 0,1 сек., за которое участник выполнил десять полных «восьмерок».

Общие указания и замечания. Считается ошибкой – отрыв мяча от поверхности пола. При совершении двух ошибок выполнение упражнения прерывается и его результат не засчитывается.

### *Задание 12. «ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА ВОКРУГ ТУЛОВИЩА»*

Оборудование. Один алюминиевый обруч, секундомер.

Процедура выполнения. Выполняется из исходного положения – основная стойка, обруч прижат к спине, руки на обруче располагаются произвольно.

Оценка результата. Подсчитывается количество оборотов обруча вокруг талии за 30 сек.

### *Задание 13. «БЕГ К МЯЧАМ»*

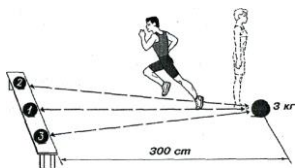


Рис.9. «Бег к мячам».

Оборудование. Гимнастическая скамейка, три набивных мяча массой по 2 кг и один мяч массой 3 кг, секундомер, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник стоит перед набивным мячом массой 3 кг. Сзади него на расстоянии 300 см установлена гимнастическая скамейка с расположенными на ней тремя пронумерованными мячами. По сигналу судьи участник касается мяча массой 3 кг, затем мяча №1, потом опять мяча массой 3 кг, мяча № 2 и после этого опять мяча массой 3 кг – задание выполнено.

Оценка результата – оценивается время выполнения задания до 0,1сек.

### *Задание 14. «ХОДЬБА ПО ДОЩЕЧКАМ»*

Оборудование. Две дощечки размером 25х25 см с ножками высотой 3,5 см, секундомер, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит двумя ногами на одной дощечке, вторая расположена сбоку. По сигналу он должен перешагнуть на вторую дощечку и переставить первую дощечку. Таким образом, ему нужно выполнить десять перестановок дощечек как можно быстрее.

Оценка результата – фиксируется время выполнения десяти перестановок.

Общие указания и замечания. Перед началом испытания участнику дается несколько пробных попыток для определения, в какую сторону ему удобно продвигаться. Упражнение считается законченным после того, как участник встанет на дощечку двумя ногами после десятой перестановки. Необходимо следить за тем, чтобы участник передвигался строго по прямой линии.

### Задание 15. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ ПАЛКИ»

Процедура выполнения. Участник в положении стоя перешагивает палку, удерживаемую в руках, поочередно одной, затем другой ногой. И так пять циклов. В исходное положение палка возвращается из-за головы удобным способом.

Оценка результата – фиксируется время выполнения задания.

Вариант. Перешагивание палки выполняется из исходного положения лежа на спине.

### Задание 16. «ТРИ КУВЫРКА ВПЕРЕД»

Оборудование. Секундомеры, маты.

Процедура выполнения. Участник встает у края матов уложенных в длину и принимает исходное положение (основную стойку). Когда участник приготовился, следует команда «Можно», после которой участник принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка он должен опять принять исходное положение. Тест закончен.

Оценка результата – фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно» до принятия испытуемым исходного положения.

Общие указания и замечания. После команды «Можно» участник в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки.

Оценка результата – фиксируется время выполнения лучшей попытки.

### Задание 17. «МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ»

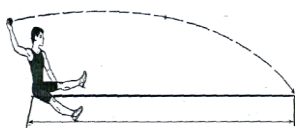


Рис.10. «Метание на дальность».

Оборудование. Теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющая измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – сед ноги врозь, другая свободно опущена. По команде «Можно» участник выполняет метание из-за головы (ведущей, а затем не ведущей рукой),

сидя лицом по направлению метания.

Оценка результата – расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча.

Общие указания и замечания. Участник должен бросать мяч под углом около 45 градусов. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей рукой и не ведущей рукой. Дальность метания для ведущей руки определяется отдельно.



### Задание 18. «МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ»

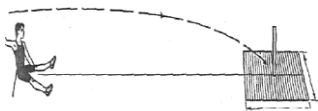


Рис.11. «Метание в цель».

**Оборудование.** Теннисные мячи; горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки) размером 2х2 м с разметкой и полосами метания, которые позволяют измерить метания мяча с точностью до 0,05 м,

калькулятор.

**Процедура выполнения.** Из исходного положения – сед ноги врозь по команде «Можно» участник последовательно выполняет десять зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в горизонтальную мишень.

**Оценка результата** – фиксируется точность метания, которая оценивается по средней арифметической (из десяти попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в см с точностью до 5 см).

**Общие указания и замечания.** Мишень устанавливается в одном месте. Она должна быть хорошо видна участнику. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10-15 см, являющейся ориентиром для попадания. Указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность.

### Задание 19. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА РУКОЙ В БЕГЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ»

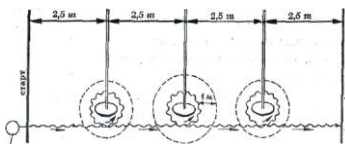


Рис.12. «Ведение мяча рукой в беге».

**Оборудование.** Секундомер, футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; три вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 метра.

Центры кругов расположены друг от друга расстоянии 2,5 м куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м как указано на рис.12.

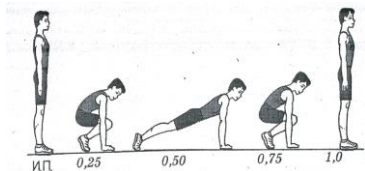
**Процедура выполнения.** По команде «На старт!» участник становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. Когда участник приготовился, следует команда «Марш». Задача участника, ведя мяч только одной рукой, последовательно обегать каждую из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

**Оценка результата** – фиксируется время, которое участник покажет при пересечении им финишной черты.

**Общие указания и замечания.** Участник выполняет задания сначала ведущей рукой, затем после отдыха – не ведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и не ведущей руки. При обводке стойки участник должен

пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении он теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние больше чем 1 м от начерченного вокруг стойки круга, то ему предоставляется повторная попытка. При проведении этого задания целесообразно сначала выполнить две попытки без мяча (один раз, обегая стойки только с правой стороны, другой раз – с левой).

### *Задание 20. «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЕЖА»*



**Рис. 13.** «Упор присев – упор лежа».

Оценка результата – количество очков за 10 сек: по возвращении тестируемого в исходное положение ему засчитывается 1 очко; каждая из четырех фаз упражнения составляет  $\frac{1}{4}$  очка.

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка, затем упор присев, потом упор лежа, снова упор присев и, наконец, исходное положение.

Оценка результата – количество

очков за 10 сек: по возвращении тестируе-

мого в исходное положение ему засчитывается 1 очко; каждая из четырех фаз

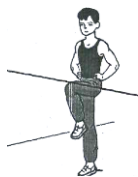
упражнения составляет  $\frac{1}{4}$  очка.

### *Задание 21. «БЕГ НА 30, 60, 100 м НА СКОРОСТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ (с низкого и высокого старта)»*

*Проводиться по правилам легкой атлетики*

Оборудование. Резиновый шнур, секундомер.

### *Задание 22. «БЕГ НА МЕСТЕ ЗА 5 – 10 сек.»*



Процедура выполнения. По сигналу участник стремиться, как можно чаще, поочередно касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра участника.

Оценка результата – фиксируется число касаний

Рис.14. «Бег шнура коленями за время выполнения

задания.

*на месте».*

### *Задание 23. «БЕГ НА МЕСТЕ С ХЛОПКОМ ПОД КОЛЕНОМ»*

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка. По сигналу судьи он начинает бег на месте с высоким подниманием бедра (колени на уровне бедра) и выполняет хлопок ладонями под коленом маховой ноги.

Оценка результата – оценивается количество хлопков за 10 секунд.

## Задание 24. «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

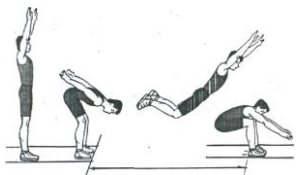


Рис. 15. «Прыжок в длину с места»

**Оборудование.** Измерительная лента, свисток, мел, гимнастический мат.

**Процедура выполнения.** Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку, сгибая ноги в коленях, выполнить толчок двумя ногами с махом руками и приземление на обе ноги.

**Оценка результата** – фиксируется результат длины прыжка из трех попыток.

Она измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания участником места приземления ногами (пятками) или другими частями туловища (ягодицы, руки). Фиксируется лучший результат из трех попыток.

## Задание 25. ТРОЙНОЙ (ЧЕТВЕРНОЙ) ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ»

Вариант – только на правой и только на левой ноге.

## Задание 26. «ПРЫЖОК В ВВЕРХ С МЕСТА СО ВЗМАХОМ РУК»



Рис.16. Прыжок в вверх с места со взмахом рук

**Оборудование.** Гибкая измерительная лента, пояс, тесьма – 1м, напольный крепеж (по В.М.Абалакову), калькулятор.

**Оценка результата** – определяется высота подскока в сантиметрах по высвободившейся длине ленты во время прыжка (рис.16). Фиксируется лучший из трех попыток.

## Задание 27. «МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА С МЕСТА НА ДАЛЬНОСТЬ ВЕДУЩЕЙ И НЕВЕДУЩЕЙ РУКОЙ (из положения ноги врозь)»



Рис.17. «Метание на дальность».

**Оборудование.** Мяч весом 150-200 г, измерительная лента.

**Оценка результата** – определяется длина полета снаряда. По разнице длины метания отдельно правой и левой рукой определяется двигательная асимметрия участника. Чем она меньше, тем более симметричен участник в данном задании.

**Процедура выполнения.** Участник располагается сидя на стартовой линии и по команде выполняет поочередный бросок мяча левой и правой руками. Используется только по одной попытке.

*Задание 28. «МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЕД НОГИ ВРОЗЬ»*

Оборудование. Набивной мяч, весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения участник слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше.

Оценка результата – длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания снаряда.

*Задание 29. «МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ  
ДВУМЯ РУКАМИ, СТОЯ»*

Оборудование. Набивной мяч, весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник, удерживает мяч вверху двумя руками и из заданного положения выполняет метание мяча из-за головы как можно дальше.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

*Задание 30. «МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА  
ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ»*

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

*Задание 31. «МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ  
ДВУМЯ РУКАМИ, СТОЯ СПИНЬЮ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
МЕТАНИЯ»*

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник, удерживает мяч двумя руками, выполняет метание мяча через голову как можно дальше.

Оценка результата – фиксируется лучший результат из трех попыток в см.

*Задание 32. «ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ  
ОТ ГРУДИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ»*



**Рис.18.** «Толкание набивного мяча».

Оборудование. Набивной мяч весом 1-3 кг, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник стоит в 50см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Мяч в руках, как показано на рис.18.

Оценка результата – из трех попыток учитывается лучший результат.

### Задание 33. «ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ»

Способ выполнения задания тот же, что и в предыдущем задании, но возможны и другие варианты удержания мяча (одной рукой и т.д.).

Участник удерживает набивной мяч одной рукой у плеча, вторая поддерживает его. Осуществляется толкание набивного мяча одной рукой так же на дальность полета.

### Задание 34. «ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ»

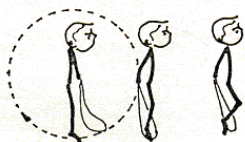


Рис.19. «Пряжки  
со скакалкой».

**Оборудование.** Гимнастическая скакалка, секундомер.

**Процедура выполнения.** Участник принимает исходное положение – основная стойка, скакалка сзади у пяток. По команде, участник начинает выполнять прыжки. Если участник по какой-либо причине останавливается, это не является препятствием для дальнейшего выполнения задания с продолжением подсчета до завершения времени, отведенного на задание.

**Оценка результата** – подсчитывается количество прыжков за 30 сек.

### Задание 35. «ПРЫЖОК ВВЕРХ У СТЕНЫ»

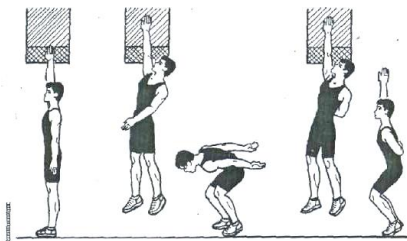


Рис.20. «Прыжок вверх».

Затем выполняет присед и с махом рук назад выпрыгивает вверх, касаясь пальцами руки размеченной стены, как можно выше. Этот результат также фиксируется.

**Оценка результата** – вычитывается разница (в см) между отметками выполнения пальцами руки до и после прыжка и записывается в протокол.

### Задание 36. «БРОСОК МЯЧА НОГАМИ ВПЕРЕД»

**Оборудование.** Набивной мяч весом 1 кг, измерительная лента.

**Процедура выполнения.** Участник принимает исходное положение, носки ног перед «линией измерения», мяч зажат между стоп. Одновременным толчком двух ног выполняется бросок мяча вперед. Мах руками разрешен.

**Оценка результата.** Участнику предоставляется три попытки. В зачет

идет лучший результат.

Общие указания и замечания. Измерение проводится «от линии измерения» до ближайшего следа оставленного мячом перпендикулярно «линии измерения».

### Задание 37. «НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ»



Рис.21. «Наклоны вперед из положения сидя».

Оборудование. Рулетка, гимнастический мат.

Процедура выполнения. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии, как показано на рисунке. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пробных наклона, на четвертом регистрируется результат.

Оценка результата – фиксируется в см, которые могут иметь значение со знаком «+», если участник на четвертой попытке пальцами рук коснулся пола за центральной линией и со знаком «-», если касание произведено до этой линии.

*Примечание.* Колени выполняющего придерживает судья или его помощник так, чтобы они были выпрямлены при выполнении задания.

### Задание 38. «НАКЛОН ВНИЗ»

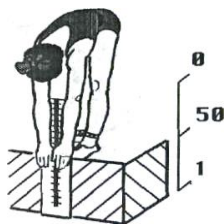


Рис.22. «Наклон вниз».

Оборудование. Гимнастическая скамейка, линейка с рулеткой.

Процедура выполнения – упражнение выполняется из исходного положения стоя у края гимнастической скамьи или тумбы. Выполняется наклон вниз с касанием пальцами рук размеченной в см планки.

Оценка результата – фиксируется результат по касанию пальцев.

### Задание 39. «ПОДНИМАНИЕ РУК ВВЕРХ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ»

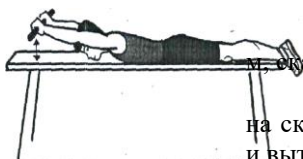


Рис.23. «Поднимание рук».

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья, мат.

Процедура выполнения. Участник ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Оценка результата. При помощи рулетки измеряется длина вообража-

емого перпендикуляра от палки до скамьи.

*Задание 40. «ОТХОД ОТ СТЕНЫ (для измерения гибкости верхнего плечевого пояса)»*



**Рис.24.** «Отход от стены».

Оборудование. Рулетка.

Процедура выполнения. Участник становится спиной к стене, ноги в месте, руки разводит в стороны так, чтобы мизинцы обеих рук касались стены. Затем, не отрывая мизинцев от стены, отходит на максимальное расстояние вперед.

Оценка результата – измеряется расстояние на уровне лопаток от спины испытуемого до стены.

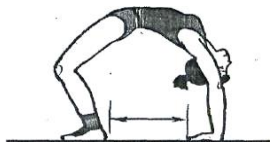
*Задание 41. «ПРОГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА»*

Оборудование. Скамья или коврик, рулетка.

Процедура проведения. Участник ложиться на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнер фиксирует ноги, прижимая их к полу. Затем участник как можно выше поднимает голову и спину.

Оценка результата – фиксируется расстояние от пола (скамьи) до яремной ямки тестируемого, либо замеряется расстояние (в см) от пола до высоко поднятого подбородка (в горизонтальной плоскости) при поднятом туловище.

*Задание 42. «МОСТИК»*



**Рис.25.** «Мостик»

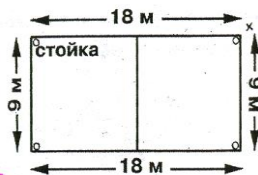
Оборудование. Коврик или мат, измерительная лента.

Процедура выполнения. Участник принимает положение «мостик» и исходного положения лежа или стоя,

удерживая его в течение 15-20 сек. Пока осуществляется измерение.

Оценка результата – фиксируется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук участника.

*Задание 43. «ШЕСТИ ИЛИ ДВЕНАДЦАТИ МИНУТНЫЙ БЕГ»*



**Рис.26.** «Шести или двенадцати минутный бег».

Оборудование. Свисток, секундомер, рулетка.

Процедура выполнения. Участник должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 или 12 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется.

Оценка результата – фиксируется пройденное расстояние в метрах.

#### *Задание 44. «БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ»*

Оборудование. Свисток, секундомер, препятствия естественного ландшафта.

Процедура выполнения. На дистанции 800 м расположены препятствия: два - горизонтальных (бревно, яма), два – вертикальных (растения). Изменение направления бега, обегание препятствий, спуски и подъемы. Препятствия подбираются исходя из условий местности. Максимальное количество препятствий – четыре.

Оценка результата. Оценивается время прохождения дистанции.

#### *Задание 45. «БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ 4-Х ПРЕПЯТСТВИЙ НА СТАДИОНЕ (бум, барьеры)»*

Оборудование. Бум, барьеры.

Процедура выполнения. Участник выполняет по сигналу бег по дистанции 800 м, на которой расположены (искусственные препятствия). Их необходимо преодолеть.

Оценка результата – оценивается время прохождения дистанции.

#### *Задание 46. «СГИБАНИЕ РУК НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ»*



**Рис.27.** «Сгибание рук».

Оборудование. Брусья параллельные, коврик или мат, свисток.

Процедура выполнения. Участник становится лицом к концам брусьев, подпрыгивает и принимает положение в упоре, после чего сгибает локти под углом 90 градусов или менее, а затем снова выпрямляет их. Задача состоит в том, чтобы произвести как можно больше сгибаний рук в заданном режиме.

Оценка результата – фиксируется количество правильно выполненных попыток.

#### *Задание 47. «ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА»*

Оборудование. Коврик или маты, свисток, секундомер.

Процедура выполнения. Участник ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Оценка результата – фиксируется количество правильно выполненных

#### *Задание 48. «ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ»*



Оборудование. Гимнастический мат или коврик, секундомер, свисток.

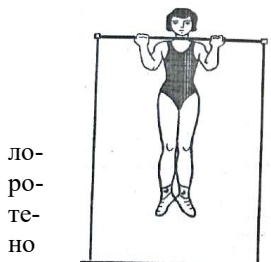
Процедура выполнения. Исходное положение: лежа на спине (на гимнастическом мате или



**Рис.28.** «Подъем туловища» коврик), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки перед собой как показано на рисунке или за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей, если руки на груди или касание грудью бедер или коленей, если руки за головой. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Оценка результата – учитывается полное количество подъемов, выполненных за 30 сек.

#### *Задание 49. «УДЕРЖАНИЕ В ВИСЕ НА СОГНУТЫХ РУКАХ»*



ло-  
ро-  
те-  
но

**Рис.29.** «Вис на согнутых руках».

Оборудование. Перекладина, секундомер, свисток, мат или коврик.

Процедура выполнения. Участник с помощью партнера или стула принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват снизу), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу учителя он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается. Упражнение выполняется один раз.

Оценка результата – фиксируется время удержания туловища в исходном положении.

#### *Задание 50. «ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»*

Процедура выполнения. Испытуемый после подтягивания делает подъем переворотом и переходит в упор. Затем снова опускается в вис. Определяется число повторений.

#### *Задание 51. «ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ»*



**Рис.30.** «Поднимание и опускание ног..»

Оборудование. Мат, гимнастическая палка, секундомер, свисток.

Процедура выполнения. Испытуемый лежит на спине на мате, прямые ноги вместе, руки лежат на мате за головой, пальцы переплетены. Партнер расположен со стороны тестируемого и удерживает его за руки.

По сигналу испытуемый поднимает прямые ноги (угол 45 градусов) до касания пальцами ног установленной гимнастической палки или другого пригодного для этой задачи предмета, затем опускает их, до касания пятками мата.

Оценка результата – фиксирует число выполненных циклов, включающих касания гимнастической палки за 30 или 60 сек.

### Задание 52. «УДЕРЖАНИЕ ТУЛОВИЩА»



лом90

Рис.31. «Удержание туловища».

вой, пальцы переплетены. Партнер удерживает стопы участника. Задача – сохранить такое положение как можно дольше.

Оценка результата – фиксируется время в секундах в течение, которого участник сохраняет исходное положение.

### Задание 53. «ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА за 30 с.»



Рис.28. Поднимание туловища за 30 с.

По команде «Марш» - энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Результат - количество подъемов за 30 с.

### Задание 54. «ПОДНИМАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ»

Оборудование. Секундомер.

Процедура выполнения. Испытуемый лежит на спине, ноги выпрямлены, пальцы рук переплетены за головой. Партнер удерживает его за локти. В этой позиции испытуемый поднимает ноги до вертикальной «отметки», касается его коленями, и так десять раз.

Оценка результата – время 10-кратного поднимания и опускания прямых ног с точностью до 0,1 сек.

### Задание 55. «СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (отжимания)»

Процедура выполнения. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка.

Оценка результата – фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

*Задание 56. «СКЛАДНОЙ НОЖ»*

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер.

Процедура выполнения. Из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты вверх. По сигналу судьи участник должен поднять обе ноги одновременно до угла 80-90 градусов и коснуться носков, либо голеностопа двумя руками одновременно. После чего должен лечь коснувшись пятками и кистями рук поверхности.

Оценка результата – фиксируется количество касаний за 30 сек.

*Задание 57. «ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ («Пистолет»)»*

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение основной стойки – пятка любой ноги на тумбе высотой 50 см, руки на поясе. По команде судьи участник начинает выполнять приседание на одной ноге (допускается небольшое сгибание в коленном суставе не опорной ноги до 30 градусов, руки располагаются произвольно, но, не помогая взмахом). Участник должен согнуть колено опорной ноги до прохождения бедром уровня колена или ниже.

Оценка результата – фиксируется максимальное количество приседаний. Для более подготовленных это упражнение выполняется без использования опоры.

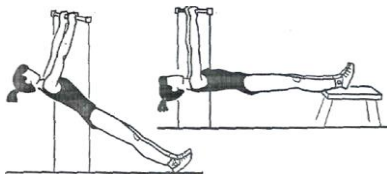
*Задание 58. «ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ»*

Процедура выполнения:

- а) поднять ноги, коснуться коленями груди;
- б) поднять ноги до 90 градусов;
- в) коснуться носками ног захвата.

Оценка результата - фиксируется максимальное количество подъемов ног.

*Задание 59. «ПОДТЯГИВАНИЕ»*



**Рис.32.** «Подтягивание».

Оборудование. Низкая перекладина, гимнастический мат.

Процедура выполнения. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После

этого, сохраняя прямое положение туловища, участник выполняет подтягивание.

Оценка результата – количество подъемов.

Общие указания и замечания. Считается ошибкой сгибание туловища,

подтягивание не до подбородка. При совершении ошибки выполненное упражнение не фиксируется.

#### *Задание 60. «МЕТАНИЕ ТЕНИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ»*

Оборудование: мел, рулетка, теннисные мячи.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 метров находится круглая горизонтальная мишень. Радиус мишени 2 м. Выполняется метание теннисного мяча в цель. Предоставляется – 6 попыток.

Результат – оценивается набранная сумма очков (максимально 60 очков).

#### *Задание 61. «ЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ»*

Оборудование: «летающие тарелки», мел, рулетка.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 м – горизонтальная, 5м линия – мишень. Участник метает «летающую тарелку» в цель. Предоставляется – 3 попытки.

Результат – оценивается точность попадания в см (+ ; -). Фиксируется лучший результат.

#### *Задание 62. «СБИВАНИЕ КЕГЛЕЙ»*

Оборудование: 5 кеглей, 5 теннисных мячей.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 м расположены 5 кеглей. Расстояние между ними 10 см. Выполнить сбивание кеглей 5-ю теннисными мячами.

Результат – оценивается количество попаданий.

#### *Задание 63. «МЕТАНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНУЮ МИШЕНЬ»*

Оборудование: мишень (щит, размером 1,5 x 1,5 м, мишень радиусом 1м, в центре отверстие диаметром 10 см); 5 теннисных мячей.

Процедура выполнения. Участник выполняет бросок в центр. Предоставляется 5 попыток.

Результат – оценивается количество попаданий.

#### *Задание 64. «ДАРТС»*

Оборудование: мишень и дротики дартса.

Процедура выполнения. Участнику предоставляется 5 попыток.

Результат – оценивается наибольшая набранная сумма очков.

#### *Задание 65. «БРОСОК В ЦЕЛЬ»*



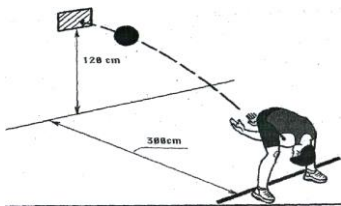
Процедура выполнения. На стене, на расстоянии 150 см от пола, укрепляется мишень из картона. Она состоит из разноцветных квадратов 60, 30, и 10 см, которые накладываются друг на друга. На расстоянии 300 см от стены отмечается линия броска. Задание выполняется в 2 серии, в каждый из которых предоставляется по 5 средний – 2 бал-

ла, в большой – 1 балл, мимо мишени – 0 баллов.

**Рис. 37.** «Бросок в цель».

Результата – сумма баллов из 10 бросков.

**Задание 66.** «МЯЧ – НОГИ – СТЕНА (МНС)»



**Рис.38.** «Мяч – ноги – стена»

Процедура выполнения. На гладкой стене

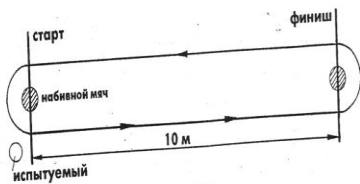
на высоте 120 см укрепляется цветной картон. На расстоянии 300 см от стены - линия бросков. Испытуемый встает спиной к стене, держа гимнастический мяч двумя руками, расставляет ноги, наклоняется и бросает мяч между ног в цветной лист, затем быстро поворачивается к стене и, по возможности, не сходя с места, пытается

поймать отскочивший от стены мяч двумя руками или хотя бы дотронуться до него. Контрольное испытание проводится в две серии, в каждой из которых дается по две попытки.

Оценка результата – количество очков: 0 очков, если его движения с самого начала неправильные и мяч не попадает прямо в стену; 1 очко – движение не правильное (несвоевременный поворот), но мяч попадает в стену, однако учащийся его не поймал и не коснулся; 2 очка – движение правильное, мяч попадает в стену, но после поворота ученик не поймал его и не коснулся; 3 очка – движения правильные, испытуемый коснулся мяча или после одного контакта с полом поймал его; 4 очка – движения уверенные, мяч пойман сразу, но учащийся сменил место; 5 очков – движения хорошо скоординированы, учащийся поймал мяч, не сходя с места.

Оценка результата – подсчитывается сумма очков из десяти бросков.

**Задание 67.** «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5 x 10 м»



**Рис.39.** «Челночный бег 5x10»

Процедура выполнения. Бег осуществляется пятикратно между двумя линиями, прочерченными на расстоянии 10 м друг от друга.

Оценка результата – фиксируется время выполнения упражнения до 0,1 с.

**Задание 68.** «БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (БП)»

Оборудование. Стойка (флажок), три гимнастических мата, трое ворот.

Процедура проведения. В начале демонстрируется правильное выполнение задания. Обращается внимание на то, что стоящую в центре цветную стойку (флажок) следует каждый раз обегать правым плечом к ней, а к воротам надо бежать по порядку от № 1 к № 3.

Каждый испытуемый выполняет пробную попытку, а судья помогает ему сориентироваться в задании. От линии «старт – финиш» на расстоянии 250 см ставится цветная стойка (флажок), справа от нее ставят на мат ворота №1 (расстояние 250см), слева – ворота №3, прямо ворота № 2. Испытуемый бежит к цветной стойке (флажку), огибает ее и бежит вправо к воротам № 1,

ползет под воротами по мату, поворачивается, перелезает через ворота и бежит к центру; опять обегает флажок справа и бежит к воротам № 2, повторяя все то же, что и у ворот №1, и бежит через центр, обигая стойку (флажок) справа, к воротам № 3, где все повторяет; и через центр бежит к финишу. Каждому испытуемому предоставляется 1 зачетная попытка.

Оценка результата – время выполнения задания с точностью до 0,1 сек.

#### Задание 69. «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ»

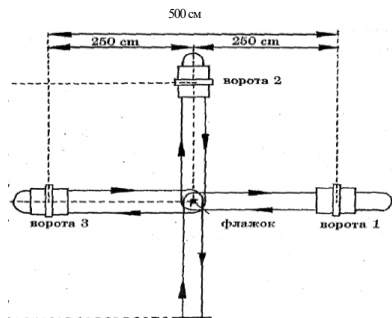


Рис.40. «Слаломный бег»

Оборудование: дистанция 20 м; в 5 м от линии старта, а через 3 м размещается парами мячи на расстоянии 1 м друг от друга (всего двенадцать мячей).

Процедура выполнения. Испытуемый располагается на линии старта между мячами. По команде «Старт!» он бежит с внешней, правой стороны до первой пары мячей (на 5 м), затем влево по внешней стороне другой пары мячей, затем справа. Последнюю пару мячей, установленных на расстоянии 3 м от

конца 20-ти метрового отрезка, обегает слева и заканчивает бег между мячами на линии старта.

Оценка результата – время выполнения упражнения с точностью до 0,5 сек.

#### Задание 70. «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 x 5 м»

Оборудование: секундомер, рулетка, мел, четыре конуса на расстоянии 120 см друг от друга, установленные по два на каждой из ограничительных линий, удаленных одна от другой на 500 см.

Процедура выполнения. Испытуемый по команде «Марш!» бежит как можно быстрее от одной до другой линии, наступая стопами на них, и так 10 раз.

Оценка результата – время выполнения задания с точностью до 0,1 сек. Это время должно быть умножено на десять. Например: 24,5 сдают результат 245 баллов.

## 2. Карточка участника

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_

2. Район \_\_\_\_\_

3. Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_

4. Возрастная группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Вид программы	Результат	Занятое место	Очки
1.	Бег на месте с касанием коленом шнура			
2.	Реакция – мяч			
3.	Челночный бег 3х10 м			
4.	Прыжки со скакалкой			
5.	Прыжки в длину с места			
6.	Подтягивание			
7.	Поднимание туловища за 30 сек.			
8.	Сбивание кеглей			
9.	«Дартс»			
10.	Бег к мячам			
<b>Всего:</b>				

### **1. Бег на месте с касанием коленом шнура**

Фиксируется максимальное кол-во выполненных хлопков.

**Результат** \_\_\_\_\_ кол-во раз.

### **2. Реакция – мяч**

Фиксируется расстояние пройденное мячом в см

**Результат**

1 попытка (в левую сторону) \_\_\_\_\_ см

2 попытка (в правую сторону) \_\_\_\_\_ см

средний результат \_\_\_\_\_ см.

### **3. Челночный бег 3 x 10**

Фиксируется время выполнения задания в с.

**Результат** \_\_\_\_\_ с.

### **4. Прыжки со скакалкой**

Фиксируется кол-во прыжков за 30 с.

**Результат** \_\_\_\_\_ кол-во раз.

### **5. Прыжки в длину с места**

Фиксируется результат длины прыжка в см из 3-х попыток.

**Результат**

1 попытка \_\_\_\_\_ см

2 попытка \_\_\_\_\_ см

3 попытка \_\_\_\_\_ см

### **6. Подтягивание**

Фиксируется максимальное кол-во выполненных движений.

**Результат** \_\_\_\_\_ кол-во раз.

### **7. Поднимание туловища за 30 с**

Фиксируется максимальное кол-во выполненных движений за 30 с.

**Результат** \_\_\_\_\_ кол-во раз.

### **8. Сбивание кеглей**

Фиксируется кол-во попаданий из 5 попыток.

**Результат** \_\_\_\_\_ кол-во попаданий.

### **9. «Дартс»**

Фиксируется набранная сумма очков из 5 попыток.

**Результат**

1 попытка \_\_\_\_\_ очки      2 попытка \_\_\_\_\_ очки

3 попытка \_\_\_\_\_ очки      4 попытка \_\_\_\_\_ очки

5 попытка \_\_\_\_\_ очки      **сумма очков** \_\_\_\_\_

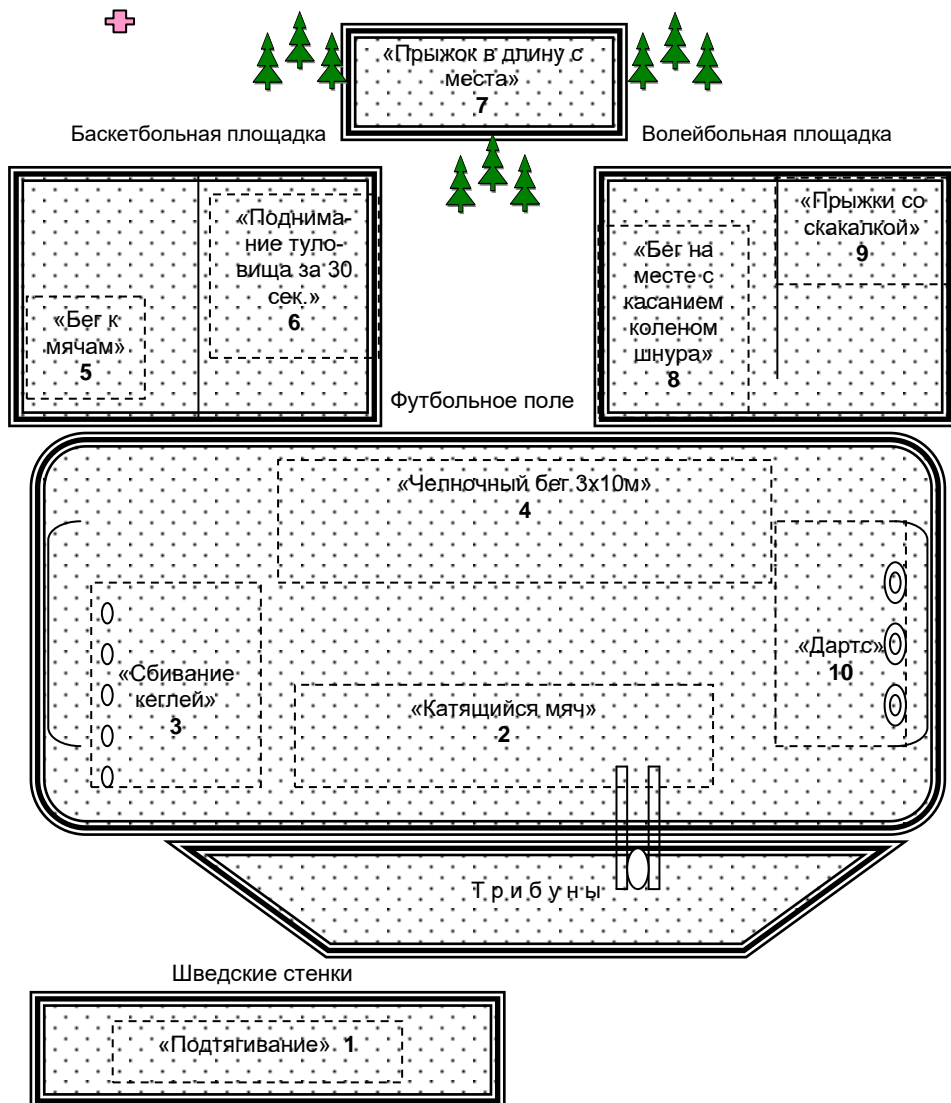
### **10. Бег к мячам**

Фиксируется время выполнения задания в с.

**Результат** \_\_\_\_\_ с.



### 3. Примерная схема прохождения двигательных заданий-тестов на примере территории стадиона о/л «Елочка»



Примечание: Для проведения аналогичного мероприятия в программах любых массовых физкультурно-спортивных форм, необходимо соблюдать расположение заданий, указанных в данной схеме, т.к. оно обусловлено физиологическими требованиями, предъявляемыми к участникам данной программы.

#### 4. Примерное штатное обеспечение бригады судей двигательных заданий-тестов

Количество сотрудников, необходимое для проведения двигательных заданий-тестов – **35 человек**.

№ п/п	Вид деятельности	Кол-во человек
1	Главный судья	1
2	Главный секретарь с функцией оператора ЭВМ	1
3	Секретари с функцией оператора ЭВМ	2
4	Судья на первом виде	3
5	Судья на втором виде	3
6	Судья на третьем виде	3
7	Судья на четвертом виде	3
8	Судья на пятом виде	3
9	Судья на шестом виде	3
10	Судья на седьмом виде	3
11	Судья на восьмом виде	3
12	Судья на девятом виде	3
13	Судья на десятом виде	3
14	Фото и видеосъемка	1

Примечание: Предложенное обеспечение штатными исполнителями при проведении Спартакиады охватывает количество участников областного финала. При меньшем количестве участников в городах (районах, поселках и т.д.) количество судейской бригады сокращается.

## 5. Примерное материально-техническое обеспечение двигательных заданий-тестов

№ п/п	Оборудование	Кол-во (шт)
1.	Медицинбол (3 кг)	5
2.	Медицинбол (4 кг)	1
3.	Медицинбол (1 кг)	7
4.	Мел	8
5.	Гимнастическая скамья	8
6.	Мяч футбольный	1
7.	Мяч баскетбольный	1
8.	Рулетка 10 м	4
9.	Барьер л/а	1
10.	Кружок $\varnothing$ 20 см	2
11.	Секундомер	7
12.	Гимнастическая палка	3
13.	Ящик для прыжков (90 см)	1
14.	Гимнастический мат	9
15.	Волейбольный мяч	2
16.	Теннисный мяч	28
17.	Горизонтальная мишень	1
18.	Дартс с дротиками	5
19.	Тесьма	1
20.	Рулетка 50 м	1
21.	Рулетка 5 м	3
22.	Подвесная перекладина	2
23.	Свисток	10
24.	Канат	1

*Примечание:* Данное материально-техническое обеспечение соответствует программе, которая представлена в Положении о Спартакиаде областного финала. При условии подбора в программу других заданий или использование предложенных не в полном объеме соответственно изменяется материально-техническое обеспечение.

## Раздел III. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СОСТЯЗАНИЙ-ЕДИНОБОРСТВ

### 1. Организационно-методические указания к выполнению состязаний-единоборств

#### Задание 1. «БОРЬБА НА БРЕВНЕ С ПОМОЩЬЮ РУК»

**Оборудование.** Бревно гимнастическое или обыкновенное (диаметром не менее 0,30 м.) или гимнастическая скамья; стол и стулья для судей; свисток, протокол, ручка, карандаш, маркеры.

**Организация (расположение).** На ровной площадке (покрытие любое) располагается бревно (гимнастическое или непосредственно любое бревно диаметром не менее 0,3 м и длиной не менее 3 м). Бревно располагается на полу (земле и др.), высота не более 0,5 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 2,5 м. от бревна. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

**Процедура выполнения.** Необходимо вывести соперника из равновесия только руками, столкнув его с бревна. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. При потере равновесия обоими участниками выигрывает тот, кто остается на бревне или последним касается поверхности ногой, ногами и т.д.

**Общие указания и замечания.** Участникам запрещается касание руками лица соперника, а также туловищем, ногами и другими частями тела друг друга.

**Оценка результата.** Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

#### Задание 2. «ВЫВЕДЕНИЕ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ»

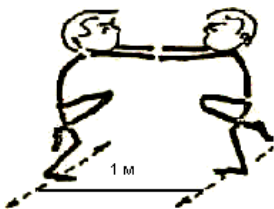


Рис. 33. Выведение  
соперника из равновесия

**Оборудование.** Четыре гимнастических мата, скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол.

**Организация (расположение):** на площадке (покрытие любое) размечаются две параллельные линии длиной 1,5 м., шириной 0,05 м. расстояние между линиями 1 м. С четырех сторон от места проведения состязания располагаются гимнастические маты в целях техники безопасности. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии не менее 2 м от линий, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения: стоя лицом друг к другу, стопы перед линией разметки (не заступая) ширина стойки произвольная. Необходимо руками вывести соперника из равновесия так, чтобы он одной или двумя ногами заступил за линию или оторвал одну или две ноги от поверхности. Разрешается касание рук и туловища соперника. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Варианты. Тоже, но из исходного положения стоя на одной ноге.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается касание лица, а также туловища ниже пояса.

Оценка результата – победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

### *Задание 3. «ВЫТАЛКИВАНИЕ ИЗ КРУГА»*



**Рис.34.** «Выталкивание из круга»

Оборудование. Гимнастическая палка, разделенная пополам линией шириной 0,05 м, секундомер, цветной скотч для разметки или др., стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) чертится круг радиусом 2 м, ширина разметки 0,05 м. Круг двумя прямыми линиями делится на четыре равных сектора. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от внешнего края круга. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. В центре круга располагаются два участника. Оба произвольно держаться за палку хватом сверху. Необходимо вытолкнуть соперника за пределы круга. Выигрывает тот, кто останется в круге. Любое касание разметки засчитывается как поражение. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается после принятия исходного положения отрывать одну или обе руки от гимнастической палки, а также прижимать гимнастическую палку к туловищу. Ошибка засчитывается как поражение.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

### *Задание 4. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» (личное первенство)*

Оборудование. Измерительная лента, гимнастический мат цветной скотч, канат, стол, два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Процедура выполнения. Проводится по правилам перетягивания «большого каната» в командном первенстве.

Варианты. То же, но из исходного положения спиной друг к другу.  
Оценка результата. Осуществляется по правилам перетягивания «большого каната» с выбыванием.

#### Задание 5. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ТУМБАХ»

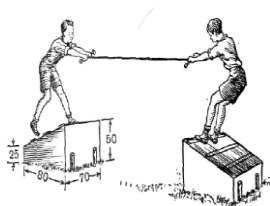


Рис. 35. «Перетягивание на тумбах».

Оборудование. Рулетка, гимнастический мат – 6 шт., веревка длиной не менее 4 м, палки 2 шт. длиной 0,3 м. и диаметром от 0,02 до 0,04 м, тумба – 2 шт., стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагаются две тумбы следующих размеров: высота передней части 0,5 м, высота задней части 0,25 м, ширина 0,7 м, длина 0,8 м. Тумбы располагаются напротив друг друга на полу (земле и др.) на расстоянии 3 м. Между тумбами располагаются шесть матов, выполняющих функцию техники безопасности. В руках у участников находятся ручки, привязанные к веревке длиной 3 м. Веревка находится в натянутом состоянии. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии не менее 2 м от мест, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. По сигналу судьи необходимо вывести соперника из равновесия, перетянуть вперед. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников. Выигрывает тот, кто остается на тумбе или последним касается поверхности ног, ногами и т.д.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

#### Задание 6. «ЗАВЛАДЕЙ МЯЧОМ»

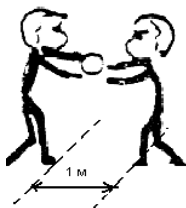


Рис. 36. «Завладей мячом».

Оборудование. Мяч баскетбольный (диаметром 75-77 см), скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагаются две параллельные линии на расстоянии 1 м, шириной 0,05 м, длиной 1 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии не менее 1,5 м от мест, на которых располагаются участники. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обо-

значенной площадки.

Процедура выполнения. Участники, стоя лицом друг к другу, одна нога на линии разметки, другая сзади. Кисти располагаются на мяче сбоку на равной высоте, руки выпрямлены. Мяч располагается на уровне груди. По сигналу судьи участники пытаются выхватить мяч друг у друга. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из участников.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

### *Задание 7. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ ЗА РУКУ»*

Оборудование. Скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое) располагается прямая линия длиной 1-2 м, шириной 0,05 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от линии. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Участники становятся на линию боком друг к другу, стопы внешними частями соприкасаются. Берутся ближними друг к другу руками за предплечье хватом сверху. Необходимо вывести соперника из равновесия и перетянуть его на свою сторону. Сзади стоящую ногу можно отрывать от поверхности. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. При потере равновесия обоими участниками выигрывает тот, кто останется на своей стороне или последним коснется поверхности ногой, ногами и др. частями тела на стороне соперника.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается отрывать близ стоящие ноги от поверхности и умышленно отпускать хват.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

### *Задание 8. «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»*

Оборудование. Пояс штангиста – 2 шт., шнур длиной не менее 4 м, скотч цветной, стол и два стула, ручка, карандаш, протокол, свисток.

Организация (расположение). На ровной площадке (покрытие любое, нескользкое) на расстоянии 3 м располагаются две параллельные линии длиной 1-2 м, шириной 0,05 м. Вокруг места проведения данного единоборства размечается площадка (желательно выделить ее границы флажками, фишками и др.) на расстоянии 1,5 м от линий. Такая разметка выполняет функцию техники безопасности при проведении состязания-единоборства. Зрители располагаются за пределами обозначенной площадки.

Процедура выполнения. Участники становятся каждый на свою линию лицом друг к другу, фронтально, стойка ноги врозь. Участники одевают пояса, соединенные веревкой, которая находится в натянутом состоянии. Необходимо без помощи рук перетянуть соперника на свою сторону. Данное единоборство выполняется до двух побед одного из соперников. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. При потере равновесия обоими участниками побеждает тот, кто последним касается поверхности за линией ногой, ногами и др.

Общие указания и замечания. Участникам запрещается помогать себе руками.

Оценка результата. Победителем становится тот, кто одерживает две победы и выходит в следующий круг поединков (принцип Олимпийского состязания).

#### *Задание 9. «АРМРЕСТЛИНГ»*

Оборудование. Стол для армрестлинга стол, два стула, ручка, карандаш, протокол.

Процедура выполнения. Проводиться по правилам армрестлинга.

Оценка результата. В соответствии с правилами соревнования.



## 2. Примерное расписание проведения состязаний-единоборств

**на территории футбольного поля о/л «Салют»  
3 июня 2005 года вторая половина дня с 15<sup>00</sup> до 18<sup>30</sup>**

### ГРУППА №1

Площадка №1	Время	Возрастные группы	Площадка №2	Время	Возрастные группы
	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 18-19 лет 35-39 лет		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 20-24 года 40-44 года
	16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 18-19 лет 35-39 лет		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 20-24 года 40-44 года
Площадка №3	Время	Возрастные группы	Площадка №4	Время	Возрастные группы
	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 25-29 лет 45-49 лет		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 30-34 года 50 лет и старше
	16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 25-29 лет 45-49 лет		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 30-34 года 50-54 года 55 лет и старше

**4 июня 2005 года первая половина дня с 10<sup>00</sup> до 12<sup>30</sup>**

### ГРУППА №2

Площадка №1	Время	Возрастные группы	Площадка №2	Время	Возрастные группы
	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Женщины 18-19 лет 35-39 лет		10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Женщины 20-24 года 40-44 года
	11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	Мужчины 18-19 лет 35-39 лет		11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	Мужчины 20-24 года 40-44 года 55 лет и старше
Площадка №3	Время	Возрастные группы	Площадка №4	Время	Возрастные группы
	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Женщины 25-29 лет 45-49 лет		10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Женщины 30-34 года 50 лет и старше
	11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	Мужчины 25-29 лет 45-49 лет		11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	Мужчины 30-34 года 50-54 года

**4 июня 2005 года вторая половина дня с 15<sup>00</sup> до 18<sup>30</sup>**

**ГРУППА №3**

Площадка №1	Время	Возрастные группы	Площадка №2	Время	Возрастные группы
	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 18-19 лет 35-39 лет		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 20-24 года 40-44 года
	16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 18-19 лет 35-39 лет		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 20-24 года 40-44 года
Площадка №3	Время	Возрастные группы	Площадка №4	Время	Возрастные группы
	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 25-29 лет 45-49 лет		15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Женщины 30-34 года 50 лет и старше
	16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 25-29 лет 45-49 лет 55 лет и старше		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Мужчины 30-34 года 50-54 года

### 3. Примерное штатное обеспечение бригады судей состязаний-единоборств

*Количество сотрудников, необходимое для проведения состязаний-единоборств («борьба на бревне») – 24 человека.*

№ п/п	Вид деятельности	Кол-во человек
1	Главный судья	1
2	Главный секретарь с функцией оператора ЭВМ	1
3	Секретари с функцией оператора ЭВМ	3
4	Судья на «борьбе на бревне» (18-19лет)	2
5	Судья на «борьбе на бревне» (20-24года)	2
6	Судья на «борьбе на бревне» (25-29 лет)	2
7	Судья на «борьбе на бревне» (30-34 года)	2
8	Судья на «борьбе на бревне» (35-39 лет)	2
9	Судья на «борьбе на бревне» (40-44 года)	2
10	Судья на «борьбе на бревне» (45-49 лет)	2
11	Судья на «борьбе на бревне» (50-54 года)	2
12	Судья на «борьбе на бревне» (55 лет и старше)	2
13	Фото и видеосъемка	1

*Количество сотрудников, необходимое для проведения состязаний-единоборств («завладей мячом») – 22 человека.*

№ п/п	Вид деятельности	Кол-во человек
1	Главный судья	1
2	Главный секретарь с функцией оператора ЭВМ	1
3	Секретари с функцией оператора ЭВМ	3
4	Судья на «завладей мячом» (18-19лет)	2
5	Судья на «завладей мячом» (20-24года)	2
6	Судья на «завладей мячом» (25-29 лет)	2
7	Судья на «завладей мячом» (30-34 года)	2
8	Судья на «завладей мячом» (35-39 лет)	2
9	Судья на «завладей мячом» (40-44 года)	2
10	Судья на «завладей мячом» (45-49 лет)	2
11	Судья на «завладей мячом» (50 лет и старше)	2
12	Фото и видеосъемка	1

#### 4. Примерное материально-техническое обеспечение состязаний-единоборств

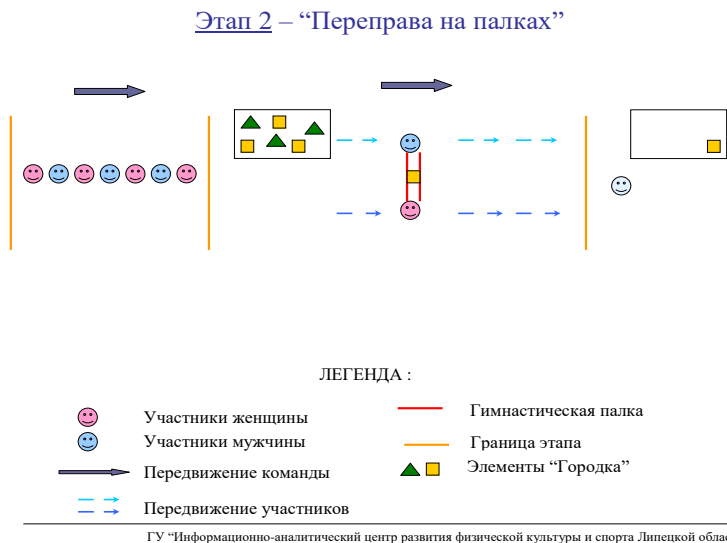
№ п/п	Оборудование	Кол-во (шт)
1.	Бревно гимнастическое (низкое) или обыкновенное (диаметр не менее 0,3 м)	1
2.	Мат гимнастический	10
3.	Свисток	9
4.	Палка гимнастическая	3
5.	Секундомер	
6.	Канат	1
7.	Рулетка	2
8.	Трос веревочный (диаметр 6мм., длина 25м.)	1
9.	Мяч баскетбольный (диаметр 75 – 77см)	1
10.	Пояс штангиста (нескольких размеров по 2 шт.)	10
11.	Стол для армрестлинга	1

*Примечание:* Данное штатное расписание соответствует второй части программы, использованной на финале областной Спартакиады. При проведении программы в других условиях (районах, городах, поселках и др.) количество и функциональные обязанности пересматриваются в соответствии с выбранным количеством заданий и количеством участников.

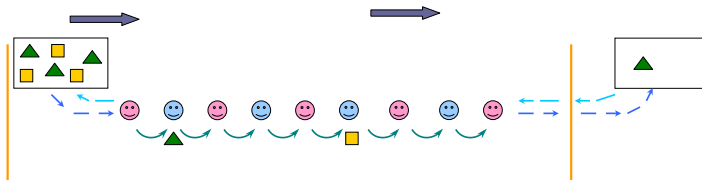
## Раздел IV. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

### 1. Организационно – методические указания к выполнению подвижных игр и эстафет

#### Схема и содержание эстафеты «Строим дом»



### Этап 3 – “На погрузке”

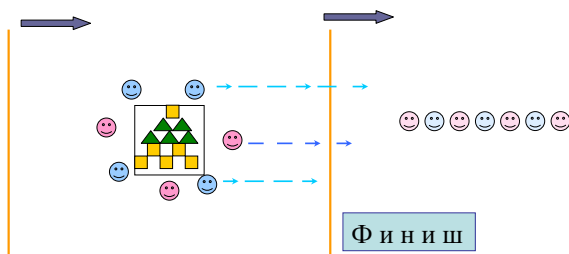


ЛЕГЕНДА :

- |  |                         |  |                      |
|--|-------------------------|--|----------------------|
|  | Участники женщины       |  | Гимнастическая палка |
|  | Участники мужчины       |  | Направление передачи |
|  | Передвижение команды    |  | Граница этапа ка*    |
|  | Передвижение участников |  | Элементы “Городка”   |

ГУ “Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области”

### Этап 4 – “Строим дом”



ЛЕГЕНДА :

- |  |                      |  |                         |
|--|----------------------|--|-------------------------|
|  | Участники женщины    |  | Граница этапа           |
|  | Участники мужчины    |  | Элементы “Городка”      |
|  | Передвижение команды |  | Передвижение участников |

ГУ “Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области”

Содержание	Правила	Разметка, инвентарь, оборудование
<p><b>I этап «Передай палку»</b> Участники построены в колонну на расстоянии шага друг от друга поочередно М-Ж. Направляющий в колонне (№1) держит перед собой за два конца гимнастическую палку. По команде он, прогнувшись, передает палку сзади стоящему игроку. Тот, получив палку, опускает ее вниз, перешагивает через нее, не расцепляя рук, и передает игроку №3, который снова передает над головой, а №4 – под ногами и т.д. Последний игрок(№14), выполнив задание, отдает второй конец палки игроку №13 и они вдвоем бегут в начало колонны, пронося палку над головами игроков своей команды. Они становятся в начало колонны (М-Ж) и начинают эстафету сначала и т.д.. Этап заканчивается, когда игрок №1 снова окажется впереди.</p>	<p>1. Игрок, переступающий через палку или передающий ее сверху, не имеет право опустить одну из рук. 2. Когда последние игроки бегут в начало колонны, вся команда делает 1 шаг назад. 3. Направляющий в колонне всегда начинает эстафету с передачи палки над головой.</p> <p><i>За каждую ошибку – 3 сек штрафного времени</i></p>	<p>Лента для разметки линии старта – 15 м Гимнастическая палка-2; Фишки – 14 – между командами</p>
<p><b>II этап «Переправа на палках»</b> Первые два человека на двух палках переносят одну из фигур «Городка». Один игрок остается на следующем этапе, а второй несет палки на старт, где со следующим игроком также переносит следующий «кирпич» и т.д. После того как последние два участника принесут последний предмет, вся команда выстраивается в шеренгу для следующей эстафеты.</p>	<p>1. Предмет нельзя зажимать палками с боков. Он должен лежать на палках в средней их части. 2. Если предмет упал, игроки останавливаются, кладут его на палки рядом с местом падения и только после этого снова начинают движение.</p> <p><i>За каждую ошибку – 3 сек штрафного времени</i></p>	<p>Мягкий конструктор «Домик» -7 эл-в; Куб -2 шт; Наклонная плоскость – 2 шт; «Ступенька» -1 шт; мат с цифрами - 1 шт.</p> <p>2 куски полиэтилена 2 x 2 м, крюки для их крепления</p>

<p><b>III этап «На погрузке»</b> Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии 0,5 м друг от друга и 3-4 м от «стройматериалов». Ближайший к ним игрок начинает передачу «стройматериалов». Он берет первый «кирпич» и передает следующему игроку и т.д. Последний в шеренге игрок складывает все предметы в отведенное для этого место на расстоянии 3м от команды. Как только последний игрок положил последний предмет, вся команда собирается на месте «Постройки» и приступает к следующему этапу.</p>	<p>1. Нельзя передавать куб игроку, который еще не передал предыдущий куб следующему игроку. У одного игрока в данный момент может быть только один куб. 2. Если последний игрок не складывает в определенное место «стройматериал» - штраф. 3. Нельзя пропускать никого из игроков. В этом случае по указанию судьи предмет возвращается на исходные позиции. <i>За каждую ошибку – 3 сек штрафного времени</i></p>	<p>«Стройматериалы» - элементы с предыдущего этапа – 13 шт.  1 кусок полиэтилена 2 х 2 м, крюки для крепления</p>
<p><b>IV этап «Строим дом»</b> Команда старается построить «здание» как можно выше, используя <u>все</u> предметы. Побеждает команда, которая быстрее закончила эстафету и у которой больше «этажей» в «доме». Время останавливается после того, как последний игрок пересек линию финиша.</p>	<p>1. За каждый построенный «этаж» (ярус) снимается 5 сек. времени. 2. Если «постройка» сломалась до того, как последний игрок пересек линию финиша, считается, что «дом» не построен и соответственно учитывается только время выполнения эстафеты (порывы сильного ветра в расчет не принимаются).</p>	<p>Лента для разметки линии финиша – 15 м 1 кусок полиэтилена 2 х 2 м, крюки для крепления</p>



## Схема и содержание эстафеты «Полоса препятствий»



- 1-е препятствие «Арка»
- 2-е препятствие «Тоннель»
- 3-е препятствие «Бревно»
- 4-е препятствие «Горка»
- 5-е препятствие «Переправа»
- 6-е препятствие «Сюрприз»

Построение команды: Мужчины команды строятся перед линией старта в колонну по одному. Женщины команды так же в колонну по одному - за линией с противоположной стороны дистанции.

Содержание: По сигналу судьи эстафету начинает мужчина, по ходу дистанции преодолевая препятствия:

- 1-е препятствие - «Арка» преодолевается сверху (перешагиванием, перепрыгиванием) в средней части;
- 2-е препятствие - «Тоннель» - преодолевается ползком;
- 3-е препятствие - «Бревно» - пройти по бревну (зайти на «бревно» и сойти с него необходимо, перешагнув в средней части фиксирующие «тумбы»);
- 4-е препятствие «Горки» - на первой «горке» участник ложится на живот напротив метки, и выполняет боковые перекаты до 2-й отметки на последней «горке» (при выполнении боковых перекатов руки вытянуты вверх);
- 5-е препятствие «Переправа» - участник преодолевает несколько фигур, перешагивая через них (перешагивание осуществляется сверху средней части фигуры - нельзя пронести ногу сбоку);
- 6-е препятствие «Тоннель-Сюрприз» - участник проползает внутри тоннеля.

Преодолев все препятствия, участник бежит к линии финиша, передает эстафету касанием руки участнице (женщине) с обязательным условием пересечения линии финиша.

Участница, принявшая эстафету, проходит дистанцию в обратной последовательности. Команда заканчивает эстафету, когда последний, 14-й игрок пересечет линию финиша.

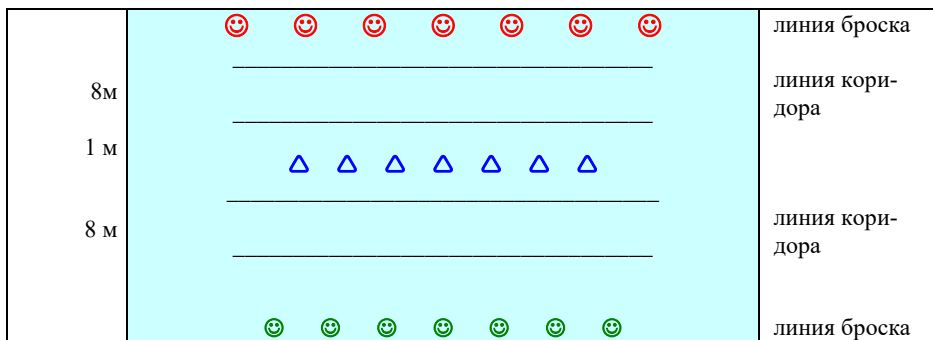
Правила: При неправильном перешагивании препятствий (1, 3, 5) – штраф 1 сек.

1. На препятствии «Горка» перекаты выполняются от начальной до конечной отметки. За невыполнение условий - штраф 5 сек.
2. В случае схода с «бревна» или касания пола хотя бы одной ногой, игрок должен вернуться к началу «бревна». При невыполнении условий - штраф 5 сек.
3. Если участник роняет какое-либо препятствие, переворачивает, сдвигает с места, он обязан его поправить в исходное положение. При невыполнении условий - штраф 5 сек.
4. Передача эстафеты осуществляется только после пересечения линии финиша.

Разметка, инвентарь: площадка длиной 15 – 20 м., 2 мягких модуля (из 14 элементов), разделительная лента, секундомеры, флажки.

## Схема и содержание подвижной игры «Перекаати кегли»

Содержание: Игроки двух команд с малыми мячами в руках располагаются в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 15-18 м. Посередине в коридоре 1 м ставятся 7 кеглей.



По сигналу игроки начинают бросать малые мячи в кегли, пытаясь за счет попаданий переместить их за линию коридора на сторону соперника.

После выполненного броска игрокам можно подбирать любые малые мячи, которые находятся на «своей» половине площадки между линиями коридора и броска. Затем, встав за линию броска можно снова выполнять бросок.

Выигрывает команда, перекатившая на сторону соперника больше кеглей и набравшая меньшее количество штрафных очков. Каждая кегля приравнивается 10 секундам времени.

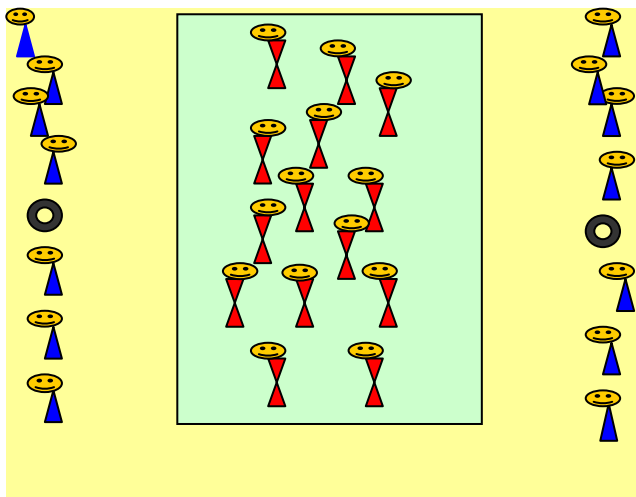
### Правила:

- Начинать броски только после сигнала.
- Каждый заступ за линию броска оценивается в 1 секунду штрафного времени.
- Если в результате бросков кегля выкатывается за боковые линии площадки, она устанавливается судьей в коридоре на таком же расстоянии от линий коридора.
- Игроки не имеют права касаться кеглей никакими частями тела. В этом случае команде засчитывается 10 секунд штрафного времени.

Место проведения - площадка 20 x 10 м (можно на песке)

Разметка, инвентарь: - пластмассовые шары по количеству игроков (28), - кегли - 7.

## Схема и содержание подвижной игры «Выбивалы командные двумя мячами»



Разметка, инвентарь: Игра проводится на в/б площадке. 2 фитбола небольшого размера.

Игроки одной команды по жребию располагаются на лицевых линиях площадки – выбивающая команда (**А**), другая – выбиваемая (**Б**) - внутри площадки.

Содержание: Игра проводится двумя мячами, которые находятся с двух сторон площадки. По сигналу игроки выбивающей команды стараются попасть мячом с лета в игроков команды **Б**. Игрок, которого задел мяч, выходит из игры. Когда на площадке не останется ни одного игрока, команды меняются местами. Выигрывает команда, быстрее выбившая игроков соперника.

### Правила:

1. Игрокам команды **А** нельзя переступить черту. В этом случае выбитый игрок не считается выбитым.
2. Если мяч остается на площадке, его должен подать игрок команды **Б**. Время останавливается, подает ближайший судья.
3. Если игрока касается мяч, отскочивший от земли или от другого игрока, игрок не считается выбитым.

## 2. Протоколы программы подвижных игр и эстафет

Протокол  
прохождения командой 1-го, 2-го, 3-го, 4-го этапа  
**ЭСТАФЕТА «СТРОИМ ДОМ»**

Команда \_\_\_\_\_  
Капитан \_\_\_\_\_

Этапы	Количество ошибок по дистанции	Штрафное время
1 этап		

Судья на этапе \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

Протокол  
прохождения командой дистанции  
**ЭСТАФЕТА «СТРОИМ ДОМ»**

Команда \_\_\_\_\_  
Капитан \_\_\_\_\_

Этапы	Количество ошибок по дистанции	Штрафное время
1 этап		
2 этап		
3 этап		
4 этап		
Количество этажей «дома»		
Всего		

Время прохождения дистанции командой: \_\_\_\_\_  
Штрафное время команды: \_\_\_\_\_  
Время за построенный «дом» \_\_\_\_\_  
Общее время: \_\_\_\_\_  
Ст. судья \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_

Подпись капитана: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Протокол  
прохождения командой 1-2-го, 3-4-го, 5-6-го этапа  
**ЭСТАФЕТА «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»**

Команда \_\_\_\_\_

Капитан \_\_\_\_\_

Участники Этапы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1 этап														
2 этап														
Штрафное время														

Судья на этапе \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Протокол  
прохождения командой дистанции  
**ЭСТАФЕТА «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»**

Команда \_\_\_\_\_

Капитан \_\_\_\_\_

Участники Этапы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1 этап														
2 этап														
Штрафное время														

Время прохождения дистанции командой: \_\_\_\_\_

Штрафное время команды: \_\_\_\_\_

Общее время: \_\_\_\_\_

Ст. судья \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Протокол  
проведения подвижной игры «**ВЫБИВАЛЫ КОМАНДНЫЕ**»

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_  
 Команда А \_\_\_\_\_  
 Команда Б \_\_\_\_\_  
 Счет \_\_\_\_\_ в пользу команды \_\_\_\_\_  
 Судья \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_  
 Капитан команды А \_\_\_\_\_ Капитан команды Б \_\_\_\_\_

Протокол  
проведения подвижной игры «**ПЕРЕКАТИ КЕГЛИ**»

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_  
 Команда А \_\_\_\_\_  
 Команда Б \_\_\_\_\_  
 Количество сбитых кеглей: команда А \_\_\_\_\_ команда Б \_\_\_\_\_

Характер ошибок	Команда А	Команда Б
Количество заступов за линию броска		
Количество касаний игроками кеглей		
Штрафное время		
Всего штрафного времени		

Общее время : команда А \_\_\_\_\_ команда Б \_\_\_\_\_  
 Ст. судья \_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРОВОЙ ПРОГРАММЫ**

Команды	«Перекаати кегли» (баллы)	«Выбивалы командные двумя мячами» (баллы)	Эстафета «Строим дом» (баллы)	Эстафета «Полоса препятствий» (баллы)	Итого баллов	Места

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_  
 Зам. главного судьи–главный секретарь \_\_\_\_\_

**3. Обязанности судей и секретариата**

## **при проведении программы подвижных игр и эстафет**

### **Обязанности главного судьи**

Главный судья игровой программы перед началом состязаний организует семинар с судьями. Целью этого семинара является распределение обязанностей (старшего судьи, судей на виде, судьи-информатора, хронометриста, секретарей), в обязанности главного судьи входит ознакомление судей с информацией том, какая будет проводиться состязательно-игровая программа. Определив состав судейской бригады, с каждой из них рассматривается в игровом варианте содержание закрепленной игры или эстафеты.

Во время состязательно игровой программы в обязанности главного судьи входит следующее:

1. Контроль подготовки судейских бригад к своему виду программы.
2. Контроль наличия инвентаря для всей программы.
3. Прием и разбор протестов поступивших от представителей команд.

### **Обязанности старшего судьи**

После определения старшего судьи на виде и определив состав судейской бригады, с каждой из них рассматривается содержание данной игры или эстафеты.

1. Старший судья на виде проводит краткий инструктаж с каждым из судей его бригады, где выясняются все мельчайшие подробности судейства.
4. Старший судья контролирует подготовку инвентаря и разметки на спортивной площадке к данной игре или эстафете.
5. Проверяет готовность судей на данном виде.
6. Дает сигнал на начало и окончание.
7. Старший судья наблюдает за соблюдением правил в процессе игры, фиксирует допущенные при этом ошибки, при необходимости имеет право останавливать время.
8. По окончании игры собирает сведения от судей и подает данные секретарю (если на это есть необходимость).
9. Старший судья может вносить уточнения в правила, обращать внимания на мелкие ошибки участников, возникающие в процессе игры.
10. Старший судья отмечает границы игровой площадки, за которые болельщики и посторонние не имеют право заходить, а также предупреждать и наказывать команду за неспортивное поведение участников и представителей команды.

### **Обязанности судьи на виде**

Специфика работы судьи на виде на эстафетах и подвижных играх серьезно отличается от подобной деятельности на других видах состязаний. Особенности его работы определяются отличительными чертами самих видов.

На предварительном этапе подготовки происходит обязательное знакомство с полным содержанием проводимого состязания. При этом судья на виде

должен детально освоить схему и правила состязаний, а так же специфику судейства, критерии оценки состязания и собственно обязанности судьи.

### **Обязанности судьи-хронометриста**

1. Фиксирует время прохождения эстафеты командами. Время фиксируется от начала эстафеты (команда судьи стартера, или самого старшего судьи) до пересечения финишной черты последнего участника.
  2. По окончании эстафеты фиксирует результаты хронометража в протокол, указывая номер забега, название команды и показанное чистое время.
  3. После окончания забега принимает протоколы от судей на линиях.
  4. Сводит чистое время, показанное командой со штрафными очками, выводит итоговый результат и передает оформленный результат.
  5. Судья – хронометрист, на финише после подтверждения готовности команд дает разрешение стартеру на начало, либо сам дает команду старта.
- Примечание: Если участвует большое количество команд (более трех) то сведения о хронометраже подаются сразу в секретариат.

### **Обязанности судьи-информатора**

Специфика работы судьи-информатора на эстафетах и подвижных играх серьёзно отличается от подобной деятельности на других видах состязаний. Особенности его работы определяются отличительными чертами самих видов. Фактически судье-информатору на эстафетах и подвижных играх приходится соединять в одном лице обязанности трёх судейских структур: судьи на виде, секретариата и информатора. Сочетание этих обязанностей определяет характер и последовательность судейской подготовки к проведению подобных состязаний.

На предварительном этапе подготовки происходит обязательное знакомство с полной характеристикой проводимого состязания. При этом судья-информатор должен усвоить не только схему и правила проведения состязания, но и особенности жеребьёвки и сетки состязаний, специфику судейства и обязанности каждого судьи, критерии оценки состязания и порядок подведения итогов. Таким образом, судья-информатор должен владеть информацией в таком же, а нередко даже в большем объёме, чем руководство судейского корпуса. Кроме того, он обязан адаптировать текст правил, чтобы они в полном объёме были понятны и усвоены и участниками, и зрителями. Это касается, в первую очередь специфических сокращений и спортивных терминов, которые необходимо разъяснять зрителю.

Судья-информатор должен в обязательном порядке принимать участие в судейском семинаре, чтобы знать все коррективы и дополнения в регламенте состязаний, правилах судейства, а также персоналии судейского корпуса. Ему также нужно познакомиться с соревновательной площадкой и командами участников, что будет необходимо при сопровождении и комментарии состязаний.

Следующий этап подготовки связан с написанием сопроводительной информации, которой судья-информатор будет пользоваться при проведении



состязаний. Предварительная подготовка подобной информации необходима и для работы на виде, и в случае необходимой замены судьи-информатора в непредвиденных случаях. Сопроводительная информация должна содержать не только порядок и описание игр и эстафет, список и обязанности судей, порядок и критерии подведения итогов, но и полные сведения о командах (желательно с дополнительными сведениями о развитии физкультуры и спорта организаций или населённых пунктов, приславших команды), о цели и месте проводимого состязания, призах и наградах, организаторах и судьях, спортивной жизни региона. Всё это необходимо для информационного сопровождения состязаний, заполнения неизбежно возникающих смене игровых видов и эстафет пауз, комментария награждения и необходимых пояснений для зрителя. Необходимо помнить, что все вопросы и претензии при проведении состязаний будут обращены в первую очередь к судье-информатору, поэтому он должен владеть максимальным объёмом информации.

При подготовке места проведения состязаний судья-информатор должен определить свою позицию таким образом, чтобы она удовлетворяла трём основным требованиям:

- ✓ во-первых, максимально возможный обзор места проведения состязания (в поле зрения судьи-информатора должны быть все, даже самые мельчайшие подробности происходящего, и он обязан сразу реагировать на все события на площадке и трибунах);

- ✓ во-вторых, он должен иметь постоянный контакт с главным судьёй и секретариатом, оперативно доводя их информацию до участников и зрителей;

- ✓ в-третьих, он должен контролировать бесперебойную работу средств связи и оповещения, для чего ему необходим постоянный контакт со звукооператором (радиистом).

На последнем пункте хотелось бы остановиться особо. Судья-информатор, в отличие от других членов судейской коллегии, во многом зависит от средств технической поддержки. Именно поэтому возможности и исправность этих средств должны быть проверены заранее. Кроме того, необходимо предусмотреть возможность дублирования технических средств в случаях отказа или поломки основного оборудования. Не следует забывать, что работа судьи-информатора, не имеющего возможности активного контакта с аудиторией, не имеет смысла.

Работа судьи-информатора по информационному сопровождению состязаний включает в себя и элементы руководства проведением игр и эстафет. Он должен пригласить команды и судей на вид, принять рапорт о готовности команд и судей, озвучить их готовность, дать сигнал на старт.

Работа по информационному сопровождению предполагает комментарий прохождения состязаний, выделение ошибок и штрафов, фиксацию результатов и оглашение решений судейской коллегии. Помимо этого, до зрителей должна быть донесена справочная и оперативная информация, в том числе касающаяся техники безопасности, порядка размещения зрителей и их эвакуации в непредвиденных случаях и по окончании соревнований, наличия пунктов помощи и дополнительных услуг.

По окончании каждого вида судья-информатор сообщает итоги и напоминает, где можно познакомиться с ними на информационном стенде. По окончании соревнований комментируется награждение, по возможности проводится интервью с организаторами, главным судьёй, победителями, до зрителей доводится информация о порядке выхода.

Ещё одним элементом работы судьи-информатора является работа с прессой. Как специалист, владеющий информацией, он должен помогать работникам СМИ, но предоставлять информацию дозированно, согласуя свои действия с организатором и главным судьёй. Не следует забывать, что подобная информация является вашей интеллектуальной собственностью, и распоряжаться ею следует так, чтобы она давала отдачу в форме положительных отзывов, рекламы, пропаганды физкультуры и спорта, здорового образа и спортивного стиля жизни.

Анализ работы судьи-информатора подводится на судейском семинаре, проводимого по итогам состязаний.

### **Обязанности судей при проведении игры «Перекати кегли»**

Во время проведения игры «Перекати кегли» судьи на виле располагаются на двух позициях: судья на линии коридора, судья на линии броска.

Перед началом игры судьи размечают площадку и подготавливают необходимый инвентарь.

#### **Судья на линии броска (2 человека):**

- четко фиксирует наступания и заступы за линию; каждый заступ за линию броска оценивается в 1 секунду штрафного времени.
- по окончании игры подает данные об ошибках секретарю (или другим судьям по необходимости).

#### **Судья на линии коридора (1 или 2 человека):**

- фиксирует нарушения касания кеглей игроками; в этом случае команде засчитывается 10 секунд штрафного времени;
- фиксирует выход кегли за линии коридора со «своей» стороны площадки и подает сигнал;
- устанавливает в «коридоре» кегли, выкатившиеся за боковые линии; если в результате бросков кегля выкатывается за боковые линии площадки, она устанавливается судьёй в коридоре на таком же расстоянии от линий коридора.

### **Обязанности судей при проведении игры «Выбивалы командные двумя мячами»**

Во время проведения игры «Выбивалы командные двумя мячами» судьи на виле располагаются на двух позициях: судья на линии коридора, судья на линии выбивания.

Перед началом игры судьи размечают площадку и подготавливают необходимый инвентарь.

#### **Судья на линии броска (4 человека):**

- четко фиксирует наступания и заступы за линию и сообщает о нарушении поднятием вверх руки с флажком;
- следит за тем, чтобы выбитый игрок покинул площадку.

#### **Судья на линии выбивания (1 или 2 человека):**

- останавливает игру (время) в случае возникновения спорной ситуации, или в случае если мяч остается в пределах площадки;
- следит за тем, чтобы игроки выбиваемой команды не выходили за пределы площадки;
- фиксирует касания мяча игроками выбиваемой команды;
- следит за тем, чтобы игроки выбиваемой команды не подавали мяч игрокам выбивающей команды, это считается ошибкой и наказывается выходом из игры;
- следит, чтобы игроки выбивающей команды не выбивали через боковую линию площадки.

#### **Обязанности судей при проведении эстафеты «Полоса препятствий»**

Для проведения эстафеты «Полоса препятствий» на каждую команду необходимо следующее количество судей: 2 судьи при командах (на старте-финише), 6 судья на дистанции.

Перед началом эстафеты судьи размечают площадку и подготавливают необходимый инвентарь.

##### **Судья при команде.**

1. Определяет готовность команды к участию в эстафете.
2. Дает разрешение на выход на дистанцию очередному участнику.
3. Следит за последовательностью выхода участников на дистанцию.

По окончании эстафеты сдает информацию об ошибках команды в секретариат (или другим судьям по необходимости).

##### **Судьи на дистанции.**

Следят за ошибками, допущенными во время эстафеты и фиксируют их в протоколе ошибок. Для одной команды необходимо три судьи на дистанции, они разделяют дистанцию на три части и каждый на своей части фиксируют ошибки и поправляют инвентарь.

Громко называют количество допущенных ошибок (например: один, два, три и т.д.).

По окончании эстафеты сдают информацию об ошибках команды в секретариат (или другим судьям по необходимости).

#### **Обязанности судей при проведении эстафеты «Строим дом»**

Для проведения эстафеты «Строим дом» на каждую команду необходимо следующее количество судей: 1 судья при команде (судья, выпускающий с этапа на этап), 1 судья на дистанции.

Перед началом эстафеты судьи размечают площадку и подготавливают необходимый инвентарь.

##### **Судья при команде.**

1. Определяет готовность команды к участию в соревнованиях.

2. С помощью отмашки рукой с флажком дает разрешение на выход на очередной этап, при завершении прохождения предыдущего этапа.
3. Следит за правильностью выхода участников на каждый из этапов.
4. В начале каждого этапа должен находиться впереди команды, т.е. участники эстафеты передвигаются вперед лицом к судье.

#### **Судья на дистанции.**

1. Следит за ошибками, допущенными во время эстафеты.
2. Постоянно передвигается вместе с участниками команды так, чтобы было удобно видеть и четко фиксировать все ошибки.
3. Громко называет количество допущенных ошибок (например: один, два, три и т.д.).

По окончании эстафеты сдает информацию об ошибках команды в секретариат (или другим судьям по необходимости).

#### **Обязанности секретариата при проведении игры «Перекати кегли»**

- по окончании игры осуществляет подсчет штрафных очков (если много команд и судья – хронометрист не справляется);
- суммирует штрафное время с временем, затраченным командой на выполнение задания, и выводит окончательный результат;
- заполняет протоколы игр и сводный протокол группы по игре;
- вывешивает информацию на стенд.

#### **Обязанности секретариата при проведении игры**

##### ***«Выбивалы командные двумя мячами»***

- заносит время затраченное командой на выполнение задания в протоколы игр и сводный протокол группы по игре;
- вывешивает информацию на стенд.

#### **Обязанности секретариата при проведении эстафеты**

##### ***«Полоса препятствий»***

- по окончании игры осуществляет подсчет штрафных очков (если много команд и судья – хронометрист не справляется);
- суммирует штрафное время с временем, затраченным командой на выполнение задания, и выводит окончательный результат;
- заполняет протокол игры и сводный протокол по играм;
- вывешивает информацию на стенд.

#### **Обязанности секретариата при проведении эстафеты «Строим дом»**

- по окончании игры осуществляет подсчет штрафных очков (если много команд и судья – хронометрист не справляется);
- суммирует штрафное время с временем, затраченным командой на выполнение задания, и выводит окончательный результат;
- заполняет протокол игры и сводный протокол по играм;
- вывешивает информацию на стенд.

## **4. Материально-техническое обеспечение программы подвижных игр и эстафет**

### **I. Инвентарь и оборудование для подвижных игр**

1. Фитбол - 2,
2. Пластмассовые шары малые -28,
3. Фишки для разметки- 14,
4. Мел или лента для разметки линий,
5. Манишки 2-х цветов (14 x 2).
6. Кегли 8 шт.

### **II. Инвентарь и оборудование для эстафет**

1. Мягкий модульный комплект из 14 элементов -2,
2. Конструктор «Домик» -2
3. Змейка -2,
4. «Тоннель» -4,
5. Мат гимнастический – 4,
6. Фишки (колпаки) для разметки – 24.

### **III. Тех.обеспечение работы судейской бригады**

*Для работы секретариата:*

- стол – 1;
- стулья – 4;
- информационная доска;
- лист ватмана - 3;
- бумага для принтера и ксерокса (формат А 4);
- ручки – 2 шт.;
- папки – 6 шт.

*Для работы информатора, радиста:*

- записи музыки к заданиям (фонограмма);
- аппаратура для воспроизведения;
- микрофон (колонки, усилитель);

*Для работы судей:*

- ручки – 10 шт.;
- отрывной блокнот – 8 шт.;
- секундомеры – 4 шт.;
- флажки –8 шт.
- свистки - 4.

*Продолжение материально-технического обеспечения  
программы подвижных игр и эстафет*

	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во (шт.)</b>
<b><i>Канцтовары</i></b>		
	Бумага для оргтехники А3	0,5 пачки
	Бумага для оргтехники А4	0,3 пачки
	Ватман	3
	Карандаш простой	4
	Корректор	1
	Ластик	1
	Маркер	1 набор
	Мел	1 пачка
	Ножницы	1
	Отрывной блокнот	8
	Папка с кнопкой	6
	Папка со скоросшивателем	3
	Планшет для записей	4
	Ручка	12
	Скотч узкий	1
	Скотч широкий	1
	Скрепки	1 пачка
	Тубус	1
	Файл	50
<b><i>Инвентарь/оборудование</i></b>		
	CD (фонограмма)	3
	Баскетбольный мяч	1
	Гимнастические палки	2
	«Змейка»	2
	Зонт большой (палатка)	1
	Информационная доска	1
	Кегли	8
	Конструктор «Домик»	2
	Ленты (15 м)	8
	Манишки двухцветные	2х14
	Мат гимнастический	4
	Микрофон	1
	Модульный комплект (14 элементов)	2
	Музыкальный центр	1
	Рулетка (25м)	2
	Свистки	4
	Секундомеры	4
	Стол	2
	Стул	4
	«Тоннель»	4

	Удлинитель	100 м
	Фитбол	2
	Фишки (колпаки для разметки)	38
	Флажки для судей	8
	Шары пластмассовые (для сухого бассейна)	28
	Шнур (для флажков)	100 м
<b><i>Прочее</i></b>		
	Вода минеральная (0,5л)	50
	Стакан одноразовый	250
	Салфетка для очистки поверхностей	5
	Вода для уборки помещений	50 литров
	Полиэтилен (2х2) / мешки	8
	Крючки для крепления полиэтилены	16
	Кольшки для крепления ленты	30
	Скобы для крепления	20

*Примечание:* Данное материально-техническое обеспечение использовалось при проведении областного финала Спартакиады, где в третьей части описано проведение данной программы. При составлении иного сценария программы игровой части уже в этом соответствии составляется материально-техническое обеспечение.

*Для заметок*