

Девушки 9-11

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Из стойки на пр. (лев.) ноге, руки в стороны, шаг галопа и прыжок шагом	1,0
2.	Прыжок с поворотом на 360 градусов	1,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок вперед в сед согнувшись, ноги врозь.	2,0
4.	Перекат через плечо прогнувшись в упор лежа на бедрах.	1,0
5.	Упор сидя на пятках и толчком упор присев.	0,5
6.	Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук.	1,0
7.	Перекатом вперед встать в стойку на пр. (лев.) ногу, руки вверх.	0,5
8.	Переворот боком (колесо) и, не приставляя ногу, переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка)	3,0
	итого	10

Юноши 9-11

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Переворот боком (колесо) не приставляя ногу переворот боком на две (рондат) и прыжок ноги врозь руки вперед - в стороны согнувшись.	3,0
2.	Длинный кувырок вперед и прыжок с поворотом 180	1,0
3.	Кувырок, назад согнувшись в наклон прогнувшись ноги врозь руки в стороны.	1,0
4.	Силой стойка на голове и руках (держать) опуститься в упор лежа.	1,0
5.	Поворотом влево, сед согнувшись, руки вверх.	1,5
6.	Упор углом (держать) Сгибаемая ноги, встать.	1,5
7.	Выпад пр. (лев.) ногой, руки вперед (обозначить). Руки в стороны, равновесие (ласточка) на пр. (лев.) ноге (держать).	1,0
	итого	10 б

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЕВУШКИ, ЮНОШИ

9-11 КЛАСС

Баскетбол-футбол (девушки, юноши)

Участник находится на старте в центральном круге баскетбольной площадки у баскетбольного мяча №1, находящегося на линии центрального круга. По сигналу судьи участник берет мяч и ведет его к линии штрафного броска для выполнения броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции от линии штрафного броска, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №15 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №16 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №17 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №17 с левой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №1, далее перемещается к мячу №3 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №2.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №2, участник перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №18 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №19 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №20 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №21 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №21 с правой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №3, далее перемещается к мячу №6 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №4

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №4, участник перемещается к мячу №7, берет мяч и обводит стойку №22 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой

рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Футбол

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник кратчайшим путем направляется к футбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне баскетбольной площадки на линии центрального круга и начинает обводку стойки №1 с правой (левой) стороны, далее ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой (правой) стороны. Затем кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом.

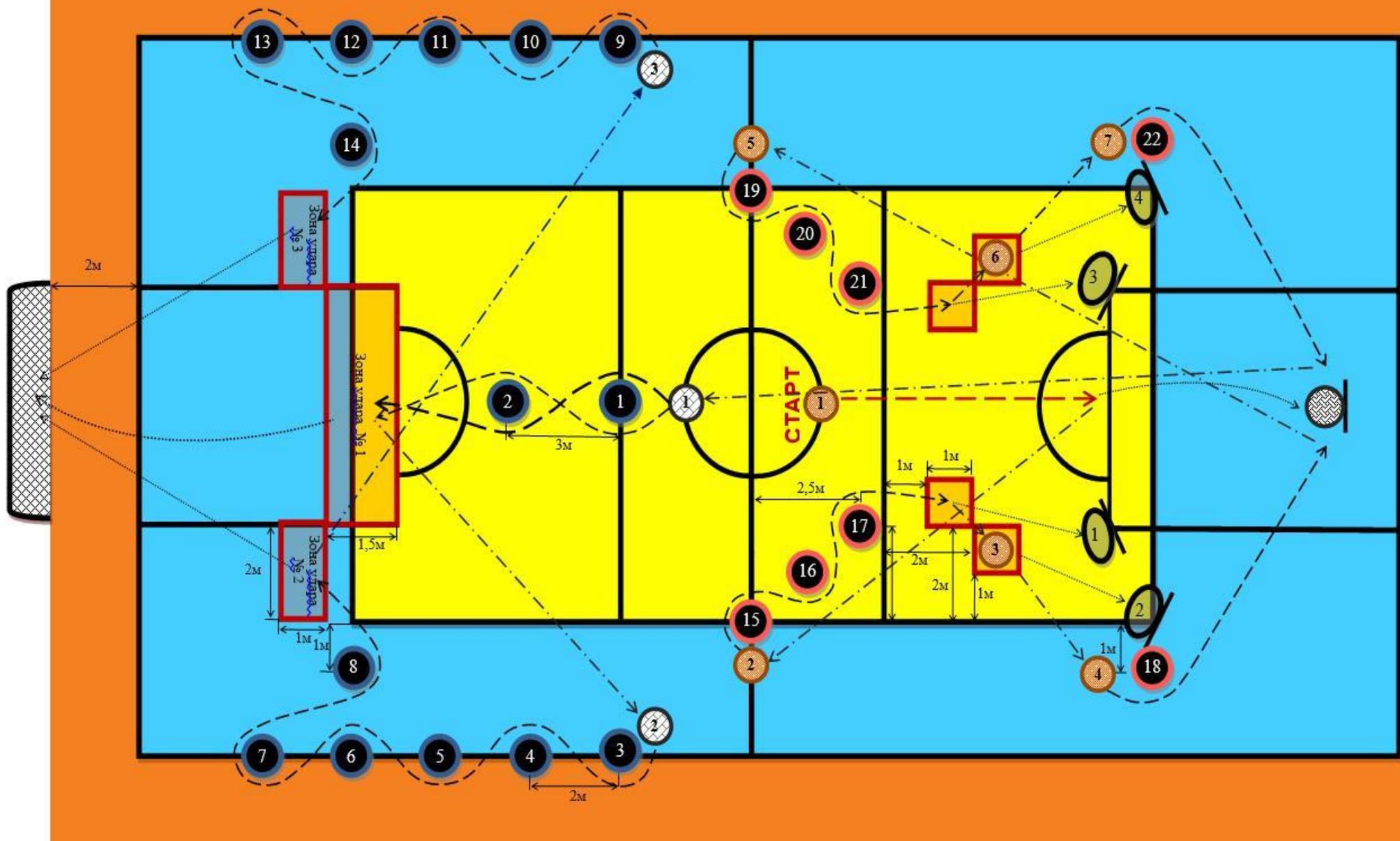
Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №3 с левой стороны, затем обводит стойку №4 с правой стороны и далее последовательно обводит стойки №5, №6, №7, №8. Выполнив обводку стойки №8 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны, затем обводит стойку №10 с левой стороны и далее последовательно обводит стойки №11, №12, №13, №14. Выполнив обводку стойки №14 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры: баскетбол, футбол» (ДЕВУШКИ-ЮНОШИ)



Условные обозначения

СТАРТ	Место начала выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Ловушка для выполнения передачи баскетбольного мяча
	Ворота для мини-футбола

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши) 9-11класс

ЗАДАНИЕ 1. «СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ» (ЕСЛИ ЕСТЬ УСЛОВИЯ)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки выполняется из положения, стоя, в мишени с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр мишеней – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения, стоя по мишеням. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить 5 мишеней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в каждую из пяти мишеней.

ШТРАФЫ:

1. Не поражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 300 сек.
3. Помеха другим участникам - + 30 сек

ЗАДАНИЕ 2 «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №1»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие границы полосы препятствий; 5 препятствий высотой 0,8 м; 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м. Расстояние между последним высоким и первым низким препятствиями – 2 м.

ЗАДАНИЕ: после пересечения первой горизонтальной линии, обозначающей границу полосы препятствий, участник перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое – любым. После подлезания участник выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание препятствия + 15 сек. за каждое нарушение.
2. Нарушение последовательности подлезания под препятствия + 15 сек. за каждое нарушение;
3. Прыжок отталкиванием одной ногой или переступание через низкое препятствие + 15 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другим участникам + 30 сек

ЗАДАНИЕ 3. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №2»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение «кочек», смещенных относительно друг друга; через 1 м после окончания линии «кочек» располагается гимнастическое бревно, длиной 400 см с размеченными на нем отметками (линиями).

Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 9 м, расстояние между линиями – 2 м, расстояние между «кочками» - 1 м.

ЗАДАНИЕ: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая..., после чего осуществить пробегание по бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой и приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу, не заступая за первую контрольную линию. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.

2. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФЫ:

1. Нарушение установленной последовательности + 30 сек

2. Начало движения после первой линии +15 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков или бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 50 сек.
4. Начало движения по бревну после первой отметки +15 сек.
5. Окончание движения по бревну до второй отметки +15 сек.
6. Невыполнение задания + 100 сек.
7. Помеха другим участникам - + 30 сек

ЗАДАНИЕ 4. «ЗМЕЙКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, три линии по семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м, между линиями конусов – 3 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 3-х линий конусов в следующем порядке: - первая линия - оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т. д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания первой линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- вторая линия – оббегание осуществляется **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания второй линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- третья линия - оббегание осуществляется **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После преодоления третьей линии, участник бегом пересекает линию финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростных и двигательных координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) после первой или второй линий конусов - + 30 сек за каждое нарушение
2. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 15 сек. за каждое нарушение.
3. Участник задел или сбил конус во время оббегания +15 сек. за каждое касание или сбивание.
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другим участникам - + 30 сек.

