

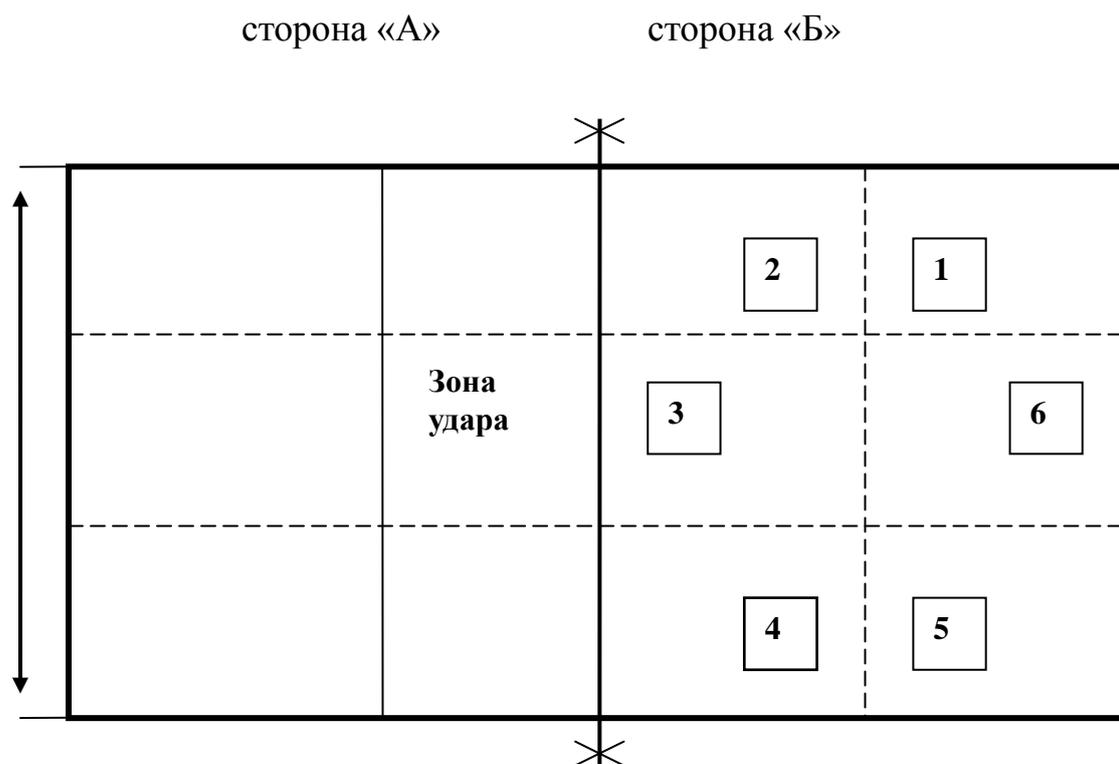
Волейбол

9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча. Исходное положение участника и зоны попадания мяча при передаче определяются предметно-методической комиссией. Участник выполняет 6 передач – 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 4 очка. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.



Легкая атлетика – бег
(Юноши – 1000 метров, Девушки – 500 метров)
9-11 КЛАССЫ

Соревнования по легкой атлетике среди школьников 9-11 классов проводятся на стадионе с беговыми дорожками или спортивной площадке. Соревнования у юношей и девушек проводятся отдельно.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви. Каждому участнику присваивается номер.

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 500 метров для девушек и 1000 метров для юношей.

Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт.

По команде «На старт!» занимают исходное положение у стартовой линии.

После команды «Марш!» участники соревнований активно начинают бег.

Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией за нарушение правил соревнований и неоднократные замечания.

Легкая атлетика - прыжку в длину с места толчком двумя ногами (см.) 9-11 КЛАССЫ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортивном зале. Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение 3-х попыток в прыжках даётся 2 минуты. Отсчет времени начинается с момента вызова спортсмена судьей для выполнения попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Техника выполнения прыжка в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию
- отталкивание
- полет
- приземление (рис. 1).

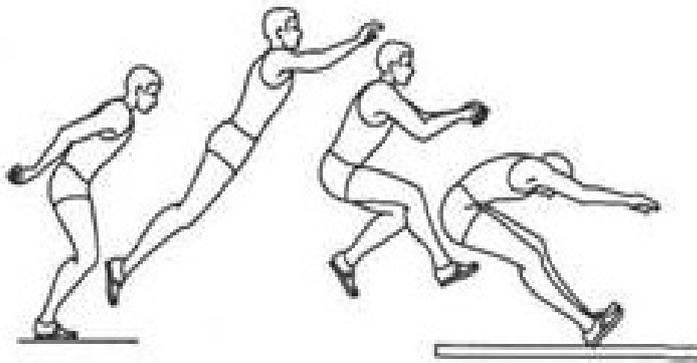


Рис. 1. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению

прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.