

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Спортивные игры

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу начинает перемещения в защитной стойке правым боком до средней линии баскетбольной площадки. Берет баскетбольный мяч (№1) и начинает с ведением обводку трех стоек, начиная с внешней стороны. После этого двигается с ведением к кольцу и выполняет бросок в движении слева, используя двухшажную технику.

Затем бежит за лицевую линию с другой стороны, перемещается в защитной стойке левым боком к средней линии, берет баскетбольный мяч (№2) и начинает обводку трёх стоек также с внешней стороны. После обводки двигается с ведением к кольцу и выполняет бросок в движении справа, используя двухшажную технику.

После этого, участник бежит в центральный круг, берет баскетбольный мяч (№3) и с ведением по прямой двигается к линии штрафного броска, где, после остановки прыжком, выполняет бросок с места.

Далее, участник бежит к футбольному мячу (№4), обводит поочередно три стойки, начиная с внутренней стороны, подводит мяч в зону удара и выполняет удар правой ногой из этой зоны.

Потом бежит к следующему футбольному мячу (№5) и также обводит поочередно три стойки, начиная с внутренней стороны. Подводит мяч в зону удара и выполняет удар левой ногой из данной зоны.

Время испытания останавливается в момент пересечения мячом линии ворот.

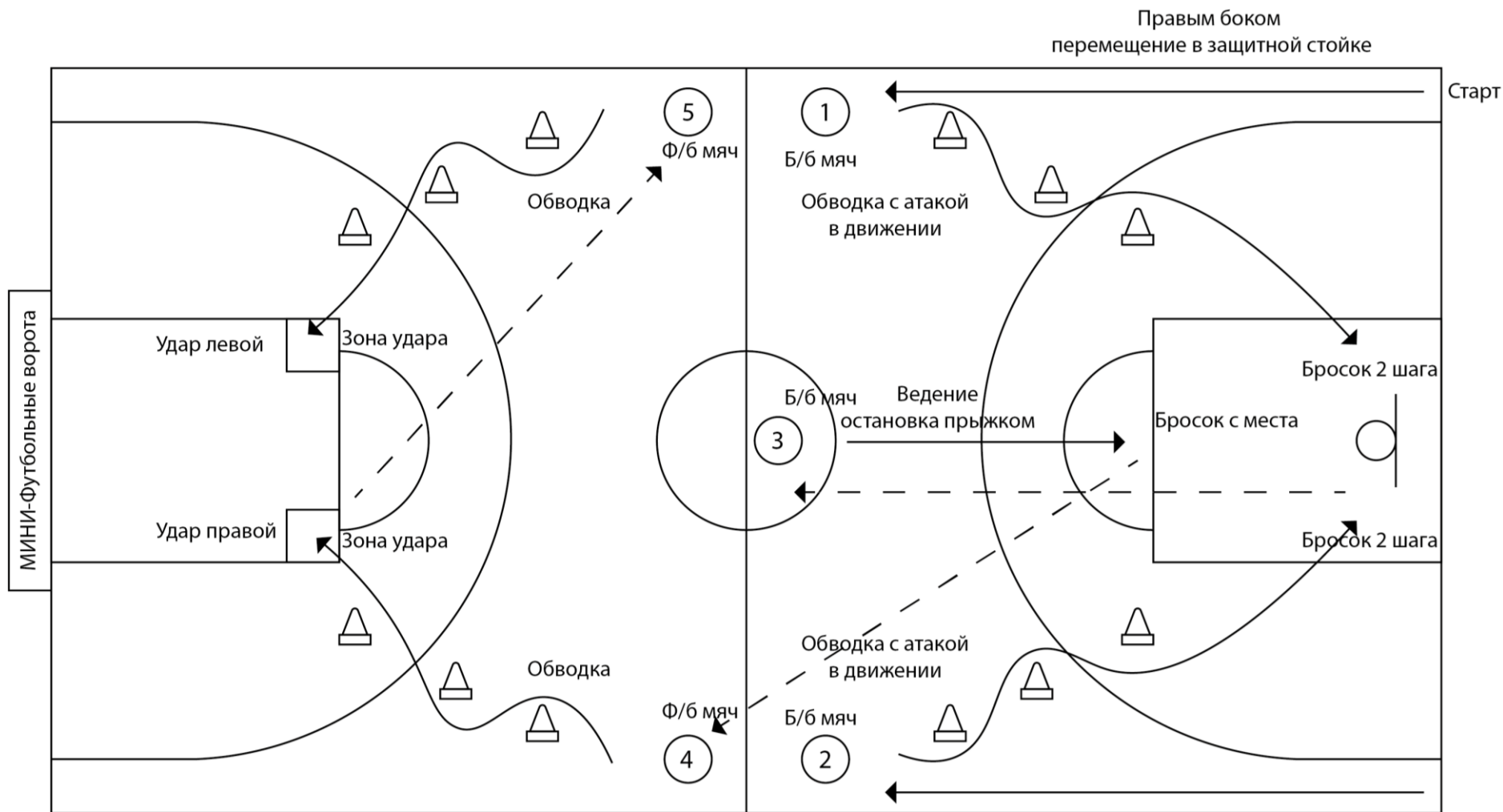
Критерии оценивания:

Время испытания включается по сигналу (по свистку), останавливается в момент пересечения мячом линии ворот.

Штрафное время:

- 1) Каждый промах при бросках, ударах +10 секунд
- 2) Каждое нарушение обводки (пропуск стойки, сбита стойка, обводка не с той стороны, пронос мяча, пробежка) + 5 секунд
- 3) Броски / удары не той рукой / ногой +10 секунд каждый.

Итоговое время складывается из времени, затраченного на выполнение + штрафное время.



Каждый промах +10с

Каждое нарушение обводки +5с
(Пропуск фишки, сбитая фишка, пронос и т.д.)

Броски/удары не той рукой/ногой +10с

Левым боком
перемещение в защитной стойке

Полоса препятствий

Полоса препятствий включает 7 “станций”, расположенных в легкоатлетическом манеже, спортивном зале.

Испытание по прикладной физической культуре для девочек и мальчиков состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из шести упражнений, требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения упражнения (подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа) и принятия И.П. – о.с. на линии финиша.

Остановка секундомера осуществляется в момент принятия участником И.П. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.

Общая оценка выполнения полосы препятствий складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники и условий выполнения упражнений).

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Инвентарь
1	Челночный бег 3x10 м	И. П. – высокий старт с линии старта. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник рукой задевает линию, ограничивающую отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша	Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии
2	Подлезание под препятствием	Препятствия располагаются на расстоянии 3 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участники выполняют подлезание под препятствием	Препятствие высотой 0,5 м. и длиной 5-10 м. располагается на расстоянии 3 м от линии финиша челночного бега

3	Метание мяча в цель	Линия броска располагается на расстоянии 5 м от мишени. Участник выполняет два броска в цель, не заступая за линию	Теннисные мячи. Разметка на полу на расстоянии 2 м от препятствия, шириной 5 см.. Расстояние до мишени 5 м, диаметр цели 40 см
4	Бег змейкой	Линия старта на лицевой линии. Участник выполняет последовательное оббегание фишек-ориентиров в следующем порядке: №1 - с левой стороны, № 2 - с правой стороны, №3 - с левой стороны, № 4 - с правой стороны и т.д. до № 5, оббегая его с правой стороны	Фишки высотой 40 см, ориентиры в количестве 5 штук, расположенные на расстоянии 2 м
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку	Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 5 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участник выполняет три прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с точки приземления после первого и второго прыжка соответственно. В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок. После выполнения прыжков участник следует к зоне следующего упражнения	Разметка на полу три зоны приземления – квадрат 40 × 40 см. Первая (центр квадрата) на расстоянии 140 см от линии старта, центр второй – 120 см от центра первой, центр третьей – 120 см от центра второй.
6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы	Платформа для отжиманий, высокая перекладина.

	высокой перекладине (мальчики)	упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 9 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 8 повторений.	
7	Бег (Финиш)	Участник выполняет бег к линии финиша и принимает И.П. - о.с.	Разметка на полу линии финиша шириной 5 см, на лицевой линии площадки

Рекомендуется размещение фишек-ориентиров (стоек) для обозначения траектории движения участника.

Итоговое время суммируется с учетом штрафов полученных в ходе выполнения упражнений на станциях. Время округляется до 0,1 сек в большую сторону. Пример 1мин. 55,71сек = 1мин. 55,8 сек.

Схема размещения испытаний

