

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (7-8 классы)

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ФЛОРБОЛ)

#### Юноши и девушки

#### Программа испытания (Приложение 1)

Участник находится на штрафной линии лицом к корзине. По сигналу конкурсант подбирает баскетбольный мяч (№1) и выполняет штрафной бросок. Далее передвигается к футбольному мячу (№ 2) и обводит фишки № 4, 5, 6, при этом фишку № 4 обводит с правой стороны. После обводки фишки № 6 участник продолжает движение к «зоне для удара» и выполняет удар по воротам удобным способом и переходит к мячу № 3.

Подобрав баскетбольный мяч, участник выполняет ведение мяча и обводит фишки № 1, 2, 3 дальней от них рукой, при этом фишку №1 обводит с правой стороны, после обводки фишки №3 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем продолжает движение к мячу № 4 (мяч для флорбола) и клюшкой выполняет ведение вокруг фишек № 4, 5, 6, начиная с правой стороны, и продолжая движение до зоны удара, осуществляет удар по воротам.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом для флорбола линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания флорбольным мячом штанги или перекладины ворот.

#### Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

#### **Штрафное время** (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- выполнение движения неустановленным способом +3 сек.;
- выполнение броска (удара) за пределами «зоны для броска (удара)» +3 сек.;
- непопадание в кольцо (ворота) +3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо (по воротам) +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неустановленным способом (штрафной бросок, двухшажная техника) +3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не той рукой (ближней к фишке) +3 сек.;
- касание или сбивание фишки +3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) +1 сек.;

- пропуск обводки одной из фишек +5 сек.;

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** **Юноши и девушки**

### **Программа испытания (Приложение 2)**

Участник находится на линии старта. По сигналу начинает движение к станции № 1, выполняет ходьбу по канату (3м.), далее передвигается к станции № 2 и в секторе для прыжков через скакалку (1х1 м.) выполняет 10 прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед. Затем передвигается к станции № 3 и поочередно выполняет метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска. Следующий бросок можно начинать после касания мяча поверхности (щит, стена, пол).

Станция № 4. Участник, обводя фишки, выполняет ведение клюшкой теннисного мяча. После пересечения мяча центральной линии, участник оставляет клюшку и продолжает движение до линии финиша.

### **Оценка исполнения**

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнений и штрафного времени.

### **Штрафное время (назначается за каждую ошибку):**

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- касание стопой пола во время ходьбы по канату +1 сек.;
- выполнение менее 10 прыжков через скакалку +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;
- выход из зоны прыжков через скакалку +1 сек.;
- заступ за линию при метании малого мяча +1 сек.;
- преждевременное метание мяча +5 сек.;
- непопадание в цель при метании +3 сек.;
- касание мяча ногой при ведении клюшкой +1 сек.;
- касание или сбивание фишки +2 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +5 сек.;
- выполнение ведения мяча не до контрольной отметки +3 сек.;
- бросание клюшки на пол на расстояние более чем 1 м. от участника +3 сек.



