

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (9-11 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 (мяч №1) и выполняет штрафной бросок. Далее передвигается к мячу № 2 и обводит фишку № 1, далее продолжает ведение вдоль трехочковой линии, обводит фишку № 2 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем переместившись к мячу № 3 (мяч для флорбола), клюшкой выполняет ведение вокруг фишек № 4-7, и продолжая движение до зоны удара, осуществляет удар в гимнастический мат.

Далее, поочередно обегая фишки № 8-10, выполняет удары по воротам удобным способом (мячи № 4-6)

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом № 6 линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадке, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча 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, мат) +3 сек.;
- невыполнение броска (удара) в кольцо (по воротам, в мат) +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 (обегание) одной из фишек +5 сек.;

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 2)

Участник находится на линии старта. По сигналу выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземляясь в диапазоне: юноши 215-235 см, девушки 175-195см (станция № 1).

На станции № 2 необходимо перенести поочередно 3 набивных мяча (медицинбола) в зону размером 0,5х0,5 м, расположенную на расстоянии 3 м от линии начала выполнения задания. Вес мяча 1 кг.

Станция № 3. Ползание по гимнастической скамейке (4 м.) на животе, подтягиваясь двумя руками.

В секторе для прыжков через скакалку (1х1 м) выполняет 10 прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед (станция № 4).

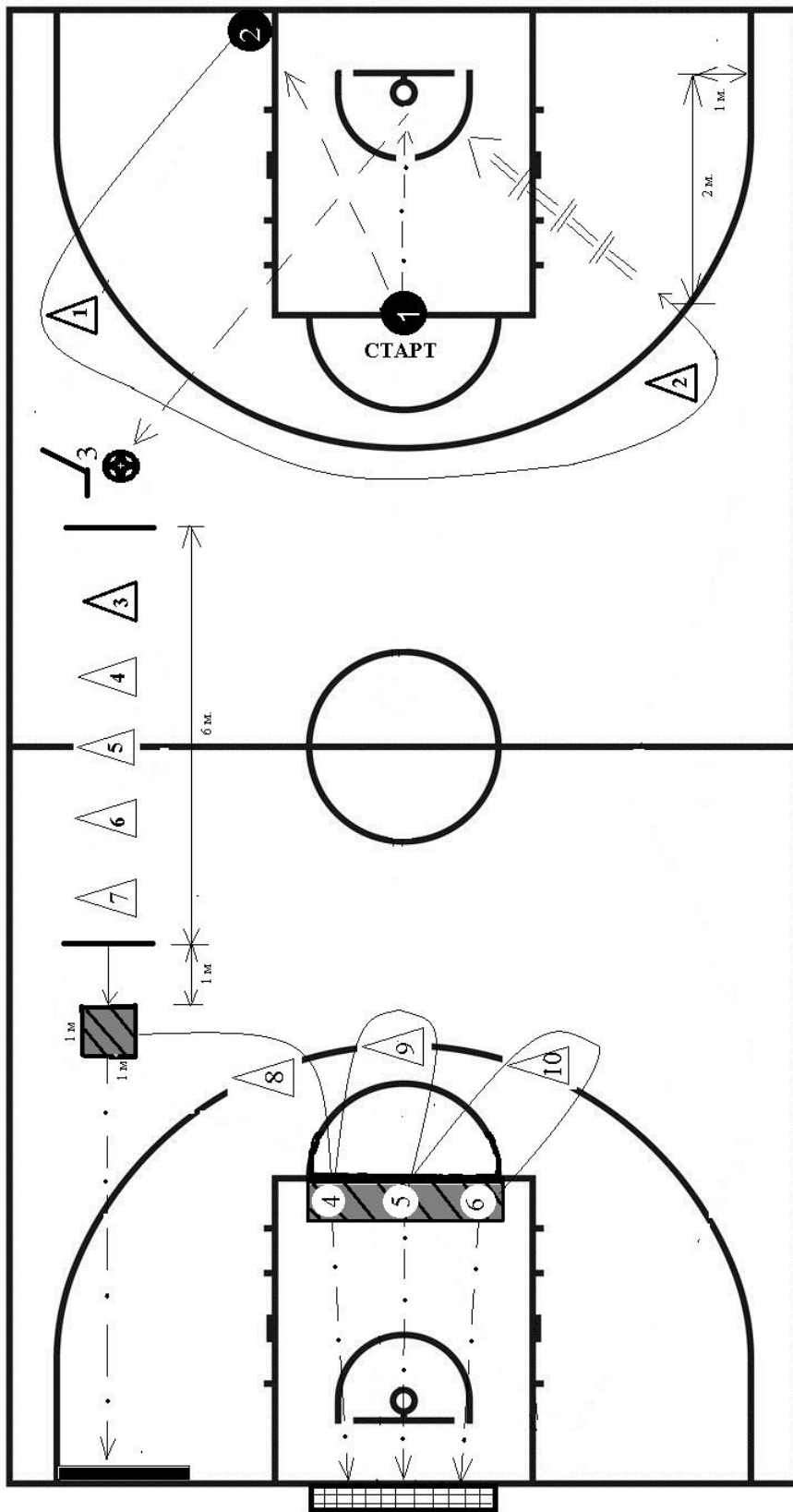
Станция № 5. Участник, обводя фишки, выполняет ведение клюшкой теннисного мяча. После пересечения мяча линии нападения (атаки), участник оставляет клюшку и продолжает движение до линии финиша.

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;
- невыполнение задания + 30 сек.;
- приземление ближе указанных линий + 5 сек.;
- бросок мяча в зону (необходимо положить на пол) + 5 сек.;
- нахождение мяча вне зоны + 5 сек. (за каждый мяч);
- касание ногами и/или руками пола при выполнении ползания +1 сек. (за каждое нарушение);
- выполнение менее 10 прыжков через скакалку +2 сек. за каждый невыполненный прыжок;
- выход из зоны прыжков через скакалку +1 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.



- ↖ — бросок (удар)
- ↗ — движение без мяча
- ↘ — ведение мяча
- ▬ — гимнастический мат 2 x 1 м.
- ⇄ — бросок мяча с двух шагов
- — баскетбольный мяч
- — футбольный мяч
- ⊕ — мяч для флорбола
- ▨ — зона для броска (удара)
- △ — флишка-ориентир
- ⌒ — клюшка для флорбола

