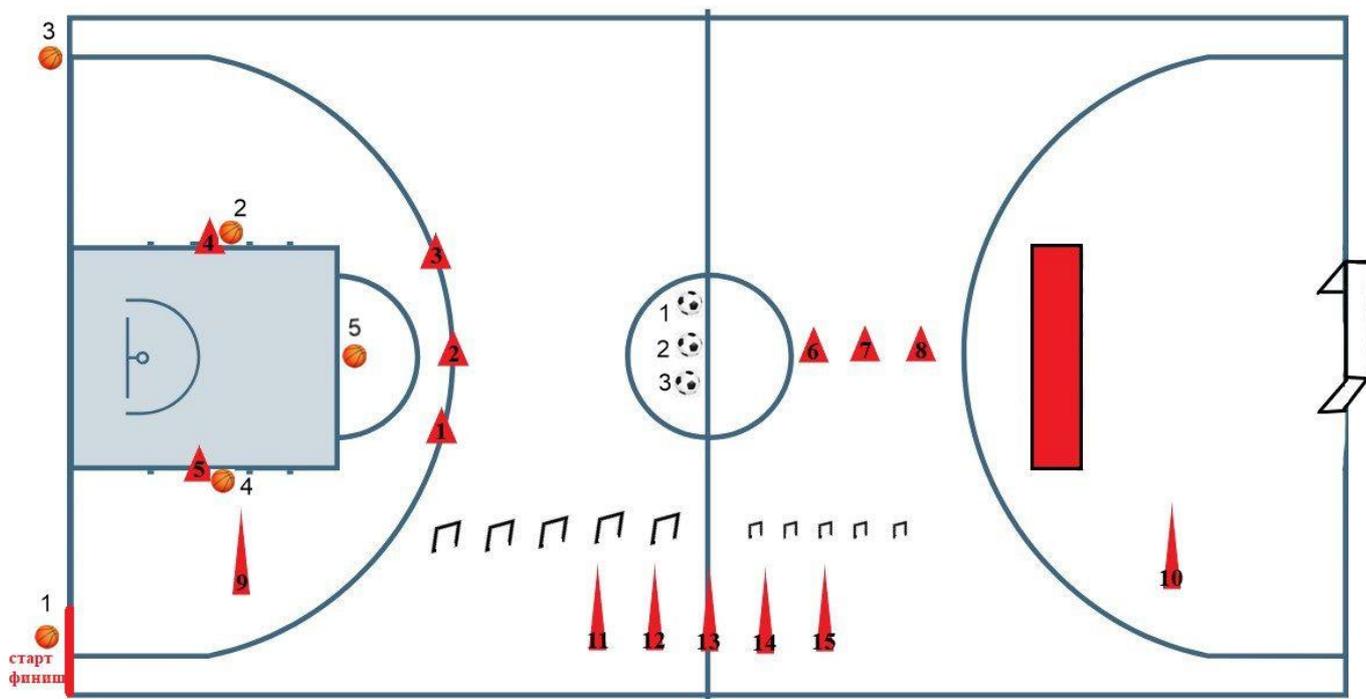


**Вид практического испытания:
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ/ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Упражнение заключается в последовательном выполнении участником элементов баскетбола, футбола и прикладной физической культуры.

Площадка:



Линия старт-финиш расположена на лицевой линии баскетбольной площадки.

Конус №2 расположен на вершине трехочковой линии, конусы №1 и №3 на расстоянии 1,5 метра от конуса №2 справа и слева от него на трехочковой линии. Конусы №4 и №5 расположены в районе второго «уса» справа и слева от баскетбольного щита. Конус №6 расположен на расстоянии 2 м от центральной линии, конус №7 на расстоянии 1 м от конуса №6, конус №8 на расстоянии 1 м от конуса №7. Зона удара размером 4,9 м x 1,5 м размечается на расстоянии 5,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

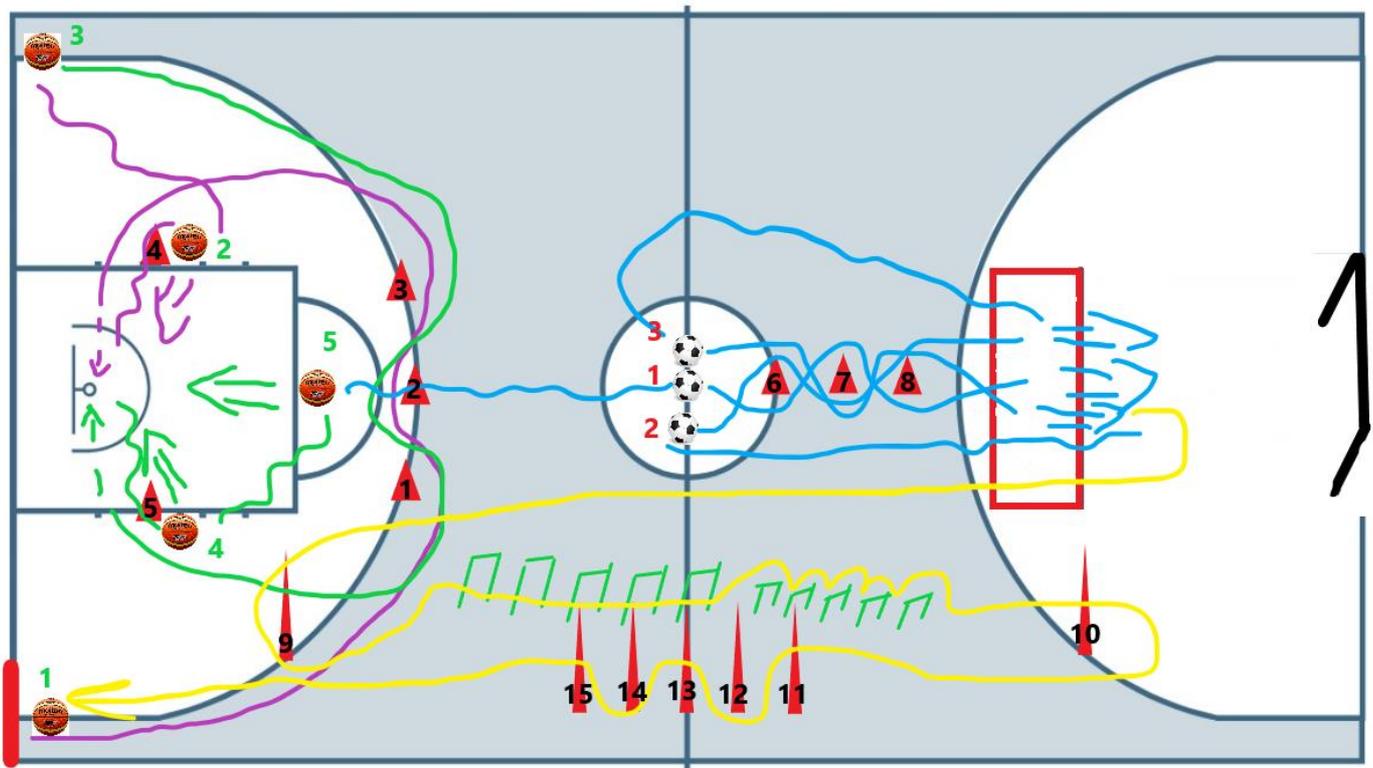
Стойки высотой не менее 1 м расположены следующим образом:

Стойка №9 на расстоянии 4 метров от лицевой линии баскетбольной площадки, стойка №10 на расстоянии 20 метров от стойки №9. Стойки №11, 12, 13, 14, и 15 расположены на расстоянии 1 м друг от друга, при этом стойка №13 расположена на центральной линии.

Препятствия расположены на расстоянии 1 м друг от друга. Расстояние от центральной линии до ближайшего препятствия – 2 м.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

9-11 класс (юноши и девушки)



По команде «Марш» участник берет баскетбольный мяч №1, ведет его правой рукой вдоль трехочковой линии в направлении стойки № 1, обводит стойку №1 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №2 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №3 с правой стороны дальней рукой от стойки и ведет мяч в направлении стойки №4, обводит стойку №4 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №2 и выполняет с места бросок мяча по кольцу со средней дистанции. После выполнения броска со средней дистанции, участник кратчайшим путем бежит к мячу №3, берет его и начинает ведение левой рукой вдоль трехочковой линии в направлении стойки № 3, обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №2 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №1 с левой стороны дальней рукой от стойки и ведет мяч в направлении стойки №5, обводит стойку №5 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №4 и выполняет с места бросок мяча по кольцу со средней дистанции. После выполнения броска участник бежит к мячу №5 и выполняет штрафной бросок мячом №5. После выполнения штрафного броска участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу №1.

Подбежав к футбольному мячу №1 участник ведет его к стойкам №6, 7, 8. Змейкой обводит стойки №6, 7, 8 и из зоны удара наносит удар по воротам верхом. После удара мячом №1 участник

кратчайшим путем бежит к футбольному мячу №2 и ведет его к стойкам №6, 7, 8. Змейкой обводит стойки №6, 7, 8 и из зоны удара наносит удар по воротам верхом. После удара мячом №2 участник кратчайшим путем бежит к футбольному мячу №3 и ведет его к стойкам №6, 7, 8. Змейкой обводит стойки №6, 7, 8 и из зоны удара наносит удар по воротам верхом. После удара мячом №3 участник кратчайшим путем бежит к стойке №9.

Участник оббегает стойку №9 с правой стороны и бежит 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 боком. После этого участник бежит в направлении низких препятствий и выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия. После последнего прыжка участник приземляется на две ноги и бежит в направлении стойки номер 10, оббегает стойку № 10 с левой стороны и бежит в направлении стоек № 11, 12, 13, 14 и 15, выполняет бег змейкой и бежит в направлении линии старт-финиш.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания участником рукой линии старт-финиш.

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЙ:

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1, №2, №3, №4, №5 + 5 сек.;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №2, №3, №4, №5 + 10 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом №2, №4 с наступанием или заступанием за боковую линию трапеции + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом №5 с наступанием или заступанием за линию штрафного броска + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №3 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №3 не той рукой + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1, №2, №3 в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара мячом №1, №2, №3, по воротам + 10 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 сек.;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3 за пределами зоны удара + 3 сек.;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3 по воротам не указанным способом (верхом) + 3 сек.

Прикладная физическая культура:

- за каждый прыжок через барьер на одной ноге + 10 сек.;
- за каждый подскок или шаг перед перепрыгиванием барьера + 10 сек.;
- за каждое перешагивание через барьер + 10 сек.
- за каждый сбитый во время прыжка барьер + 10 сек.
- касание препятствия при подлезании + 10 сек. за каждое касание
- нарушение последовательности +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.
- участник задел или сбил стойку во время оббегания +10 сек. за каждое касание или сбивание.