

Задания для обучающихся
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Инструкция к выполнению задания

Участник находится на линии старта за лицевой линией баскетбольной площадки.

По сигналу начинает двигаться в защитной стойке вправо вдоль боковой линии до мяча 1, берет мяч и начинает обводить стойки как показано на рисунке, начиная с внешней стороны, и атакует кольцо в движении слева, используя двушажную технику. В случае промаха мяч доигрывается любым способом до тех пор, пока не попадет в кольцо.

После этого участник бежит к лицевой линии с другой стороны и перемещается в защитной стойке вдоль боковой линии влево к мячу 2.

Берет мяч и начинает обводить стойки как показано на рисунке, начиная с внешней стороны, и атакует кольцо в движении справа также используя двушажную технику. В случае промаха мяч доигрывается любым способом до тех пор, пока не попадет в кольцо.

Затем участник бежит на линию штрафного броска к мячу 3 и выполняет бросок с места. В случае промаха мяч нужно доиграть из-под кольца до забитого любым способом.

После этого участник двигается к мячу 4 и обводит фишки, начиная с внутренней стороны, к линии удара. Выполняет удар с линии правой ногой.

Затем бежит к мячу 5 и обводит фишки, начиная с внутренней стороны. С линии выполняет удар левой ногой.

Время выполнения останавливается, как только последний мяч пересекает линию ворот.

Мячи 1-3 – баскетбольные.

Мячи 4, 5 – футбольные.

Каждое нарушение в ведении мяча – добавляются 5 штрафных секунд.

Если участник не доигрывал баскетбольный мяч до забитого – 15 штрафных секунд.

Промех при ударе по воротам – 10 секунд.

Задания для обучающихся
Максимальное количество «зачетных баллов» – 40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Прикладная физическая культура

Испытание по прикладной физической культуре для девушек и юношей состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из пяти упражнений, и требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме. Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех элементов). Старт участника производится по команде судьи. Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша. 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 3х10 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	Броски набивного мяча в цель и на дальность	И.п. сед ноги врозь лицом к сектору (гимнастический мат), выполняет один бросок набивного мяча из-за головы на точность, необходимо попасть на гимнастический мат	Линия выполнения располагается на расстоянии 4 м от предыдущего упражнения. Зона приземления мяча в виде гимнастического мата 5 метров от старта с разметкой коридора шириной 2 м, набивной мяч 1 кг,

			гимнастический мат на старте
3	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
4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку	Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 3 м от конуса предыдущего упражнения. Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись за линией приземления (зона приземления): юноши – 1,90 м, девушки – 1,60 м. Приземление дальше не оценивается бонусом. После выполнения прыжка участник следует к линии старта следующего упражнения.	Линия старта – линия отталкивания размещается на расстоянии 3 м от конуса предыдущего упражнения. Зоны приземления с контрольной разметкой на полу.
5	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	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 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) – 11 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 11 повторений.	Платформа для отжиманий, высокая перекладина.

6	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.

Схема размещения испытаний

финиш

старт

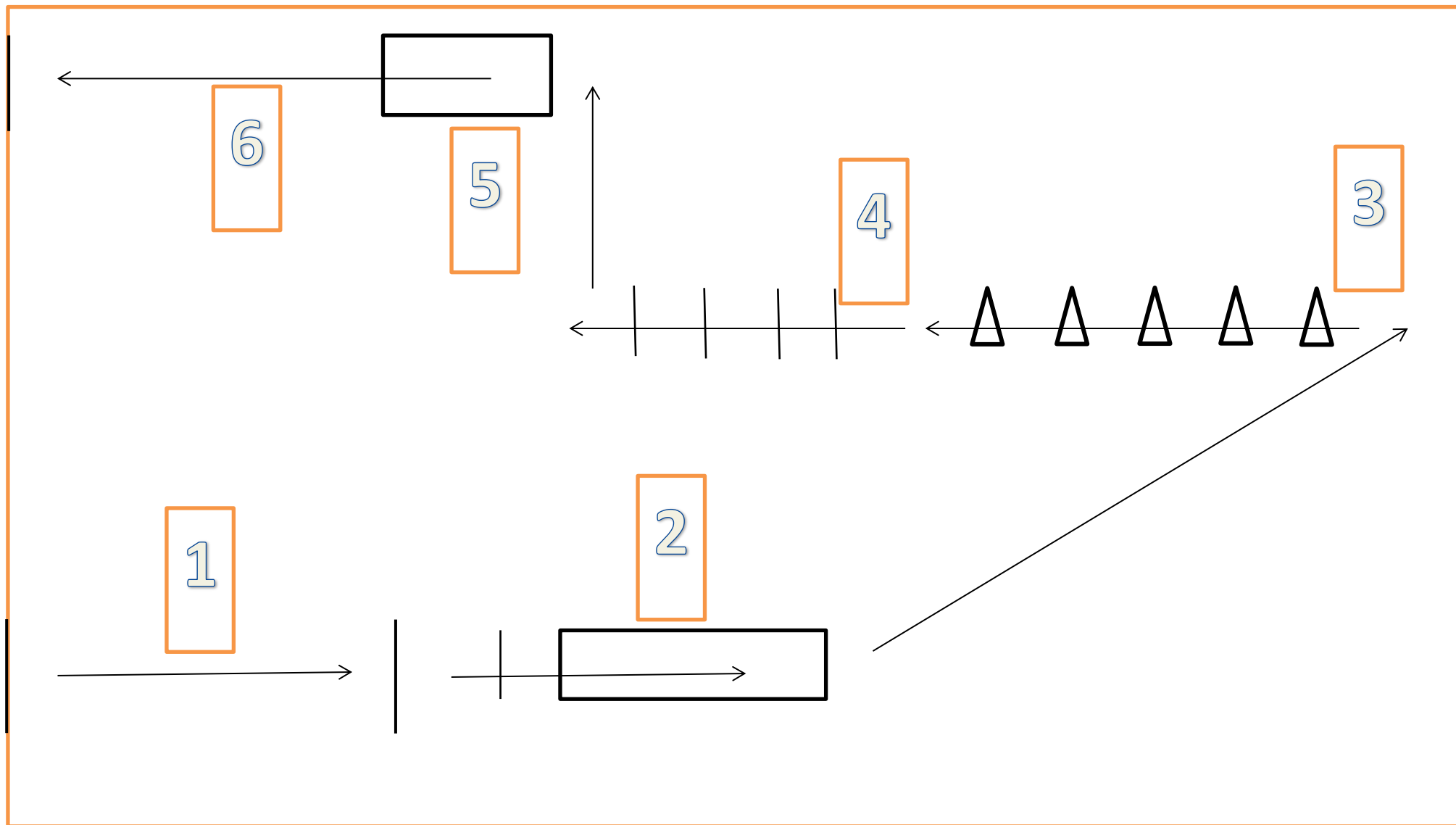


Схема размещения испытаний

финиш

старт

