

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (9-11 классы)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 1)

Участник находится на линии старта.

По команде судьи участник бежит к футбольному мячу, начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны по кругу, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны по кругу и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара. Останавливает мяч в зоне удара и выполняет удар по мячу любой ногой в гимнастическую скамейку. Выполнив удар, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу.

Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны по кругу и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с правой стороны по кругу. Далее кратчайшим путем к кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Время останавливается, когда баскетбольный мяч коснулся площадки после броска.

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 удара за пределами «зоны для удара +3 сек.;
- непопадание в кольцо (в скамейку) +3 сек.;
- невыполнение броска (удара) в кольцо (в скамейку) +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неустановленным способом (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 (обегания) 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. В секторе для прыжков (1м. х 1м.) выполняет 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением вперёд. После берёт теннисный мяч, расположенный на стойке № 1 и возвращается к старту, кладёт мяч в обруч.

Далее участник начинает движение к станции № 2, выполняет ходьбу по канату (3м.). После берёт теннисный мяч, расположенный на стойке № 2 и возвращается к старту, кладёт мяч в обруч.

Затем участник движется к станции № 3. Выполняет на гимнастическом мате кувырок вперёд из положения упор присев. После берёт теннисный мяч, расположенный на стойке № 3 и возвращается к старту, кладёт мяч в обруч.

Далее участник движется к станции № 4. Участник с линии метания выполняет три поочередных броска малым мячом в горизонтальную цель (1м. х 1м.), находящуюся на расстоянии 5м. от линии метания. Следующий бросок можно начинать после касания мяча площадки. После касания третьего мяча площадки участник берёт теннисный мяч, расположенный на стойке № 4 и возвращается к старту, кладёт мяч в обруч.

Затем участник движется к станции № 5. Выполняет прыжки на двух ногах через 5 гимнастических палок, расположенных на высоте 20 см. с шагом 40 см. После берёт теннисный мяч, расположенный на стойке № 5 и возвращается к старту, кладёт мяч в обруч и завершает испытание.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент касания 5-го мяча площадки внутри обруча, при этом все мячи должны находиться в обруче.

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;
- преждевременный старт +3 сек.;
- выполнение прыжков за пределами сектора +3 сек.;
- выполнение менее 10 прыжков через скакалку +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;
- опора стопой о пол во время ходьбы по канату +1 сек.;
- выполнение кувырка вперед из неустановленного И.П. +3 сек.;
- не выполнение кувырка вперед +5 сек.;
- заступ за линию при метании малого мяча +1 сек.;
- преждевременное метание мяча +5 сек.;
- непопадание в цель при метании +3 сек.;
- наступание на гимнастическую палку +1 сек.;
- прыжки неустановленным способом +3 сек.;
- пропуск гимнастической палки (прыжок через две и более палки) +5 сек.
- бросок мяча в обруч + 3 сек.



