**Практические задания**

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам двух практических испытаний – 50 баллов.

1. Практическое задание**: полоса препятствий (**максимальное количество-40 баллов)

2. Практическое задание: г**имнастика (**максимальное количество -10 баллов)

Все результаты практических испытаний фиксируются в итоговый сводный протокол (приложение №2).

**Полоса препятствий**

Необходимо составить полосу препятствий из предложенных заданий в таблице ниже с учётом материально-технических условий образовательного учреждения.

Описание выполнения

Участник встает к линии старта. По команде: «На старт!», принимает положение «Высокий старт». По команде: «Марш!» участник выполняет этапы полосы препятствия.

Выполнение двигательного действия фиксируется по времени. За каждую ошибку прибавляется 1 секунда штрафного времени. Время выполнения и штрафное время суммируются и выводится итоговое время.

Результат оценивается в баллах согласно таблице

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид | 40 баллов | 30 баллов | 20 баллов | 10 баллов | 5 баллов |
| Полоса препятствий  (мальчики) | 5.6 и выше | 5.7 -5.9 | 6.0 -6.4 | 6.5 -6.9 | 7.0 и ниже |
| Полоса препятствий  (девочки) | 5.8 и выше | 5.9 -6.3 | 6.4 -6.8 | 6.9 -7.3 | 7.4 и ниже |

**Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Прикладная физическая культура (полоса препятствий)»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы** | **Примечание (за каждую допущенные ошибку при выполнении заданий на всех этапах прибавляется +1 секунда штрафного времени)** |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине/  сгибание-разгибание рук в упоре лѐжа | С учетом правил ГТО |
| Прыжок в длину с места | Заступ, падение |
| 2 кувырка вперѐд | Выход за пределя гимнастического мата |
| Бег по бревну | При пробегании косание пола |
| Прыжки через скакалку (5 раз) | Запинание, не выполнение количества прыжков |
| Метание мяча в цель (3 броска) | Не попадание в цель, заступ при метании |
| Перенос набивных мячей (дев.- 1 кг, юн.-2 кг) | Потеря предмета |
| Бег змейкой | Нарушение траектории оббегания |
| Бег через координационную лестницу | Заступы |
| Ползание под препятствием высотой 0,5 м, длиной 5―10 м | Косание препятствия |

**Примерный набор элементов для составления задания по разделу**

**«Гимнастика»**

Описание выполнения

Испытания проводятся в виде выполнения участниками акробатической комбинации, произвольно составленной из пяти обязательных соединений.

Оценка действий участника и продолжительность упражнения (не должна превышать 70 секунд) фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. При продолжительности упражнения более 70 с, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Все элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

**Девочки 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Связки | Стоимость |
| 1 | И.П.-О.С.  Переднее равновесие на правой(левой) «ласточка», руки в стороны (держать) | - 1,5 балла |
| 2 | Из упора присев, кувырок вперёд в упор присев | -1,5 балла |
| 3 | Лечь на спину, выполнить «мост» -/1,0/ и поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить)-/1,0/ и перекатом назад стойка на лопатках (держать)-/1,0/…… | -3,0 балла |
| 4 | Кувырок назад в упор присев…….. | -2,0 балла |
| 5 | Кувырок вперёд и прыжок вверх ноги врозь, прогибаясь, руки в стороны. Приземление в основную стойку……………… | - 2,0 балла |

**Итого: 10 баллов**

**Мальчики 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Связки | Стоимость |
| 1 | И.П.-О.С.  Из упора присев два кувырка вперёд в упор присев………. | - 2,0 балла |
| 2 | Сед углом, руки в стороны (держать)………. | -1,5 балла |
| 3 | Из упора присев перекат в стойку на лопатках (держать)……… | -1,5 балла |
| 4 | Кувырок назад в упор присев/2,0/ -поворот на 1800 в упоре приседе /1,0/ ............................. | -3,0 балла |
| 5 | Два голопа (правым, левым боком) руки на поясе, поворот по ходу движения в сторону выпрямиться в стойку руки в стороны /1,0/, прыжок вверх поворотом на 180 0 /1,0/………………… | - 2,0 балла |

**Итого: 10 баллов**

Ошибки в технике при выполнении отдельных элементов делятся на мелкие, средние и грубые.

Мелкие ошибки – сбавка 0,1 балла – проявляются в небольших отличиях в положении тела от технически обоснованного, незначительном сгибании рук или ног, небольшом отклонении тела от оси движения, нарушении темпа и ритма движения, некоторой потери равновесия при приземлении.

Средние ошибки – сбавка 0,3 балла – более заметные технические погрешности, проявляющиеся в явно заметном отклонении положения тела от правильного, уменьшении амплитуды движения, отчетливо видным сгибанием рук или ног, значительной потери равновесия при приземлении.

Грубые ошибки – сбавка 0,5 балла – связаны с искажением техники выполнения (становится трудно узнаваемым); очень сильное отклонение тела от правильного положения, сильное сгибание рук или ног, явное нарушение ритма и потеря темпа движения, падение с опорой на руки при приземлении и т.п.

Падение, связанное с очень слабым, неуверенным владением техникой упражнения – сбавка 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные ошибки исполнения | сбавки |
| 1. Отсутствие слитности выполнения, неоправданные паузы между элементами | до 0,3 б. каждый раз |
| 2. Явное отклонение от оси движения | 0,3 б. |
| 3. Выход за пределы акробатической дорожки | 0,5 б. |
| 4. Фиксация статической позы менее 2 сек. | 0,5 б. |
| 5. Ошибки приземления:  - переступание и незначительное смещение шагом  - широкий шаг или прыжок  - касание пола одной рукой  - касание пола двумя руками, падение | 0,1 б.  0,3 б.  0,5 б.  1,0 б. |
| 6. Отсутствие четко выраженного начала и окончания упражнения | 0,5 б. |