

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

### **Гимнастика**

Конкурсное испытание по гимнастике проводится в виде выполнения комбинации акробатического упражнения, состоящего из набора гимнастических элементов и соединений, которые должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики. Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно и без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

#### **Девушки**

№	Элементы и соединения	Стоимость
<b>И.П. – основная стойка</b>		
1.	Упор присев – кувырок вперед – перекаат назад стойка на лопатках без помощи рук	1,0 + 0,5
2.	Перекаат вперед в сед с наклоном, руки вверх, держать не менее 3 сек	1,0
3.	Сед углом, руки в стороны, держать не менее 3 сек	1,0
4.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5 + 1,5
5.	И.П. – переворот в сторону «колесо» – приставляя правую (левую) прыжок с поворотом на 360° – прыжок вверх ноги врозь	1,5+1,0 + 1,0
		10

#### **Юноши**

№	Элементы и соединения	Стоимость
<b>И.П. – основная стойка</b>		
1.	Упор присев – кувырок вперед прыжком	1,5
2.	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать не менее 3 сек	1,0 + 1,0
3.	Перекаат вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, держать не менее 3 сек	1,0
4.	Сед углом, руки в стороны, держать не менее 3 сек	1,0
5.	Упор сидя сзади – поворотом кругом направо (налево) в упор лежа – прыжком упор присев – фронтальное равновесие, держать не менее 3 сек	1,0
6.	Приставляя правую (левую), руки вверх, переворот в сторону («колесо») – прыжок вверх ноги врозь – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 1,0 + 1,0
		10

### **Спортивные игры**

#### **Инструкция к выполнению задания.**

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу начинает перемещения в защитной стойке правым боком до средней линии баскетбольной площадки. Берет баскетбольный мяч (№1) и начинает с ведением обводку трех стоек, начиная с внешней стороны. После этого двигается с ведением к кольцу и выполняет бросок в движении слева, используя двухшажную технику.

Затем бежит за лицевую линию с другой стороны, перемещается в защитной стойке левым боком к средней линии, берет баскетбольный мяч (№2) и начинает обводку трёх стоек также с внешней стороны. После обводки двигается с ведением к кольцу и выполняет бросок в движении справа, используя двухшажную технику.

После этого, участник бежит в центральный круг, берет баскетбольный мяч (№3) и с ведением по прямой двигается к линии штрафного броска, где, после остановки прыжком, выполняет бросок с места.

Далее, участник бежит к футбольному мячу (№4), обводит поочередно три стойки, начиная с внутренней стороны, подводит мяч в зону удара и выполняет удар правой ногой из этой зоны. Потом бежит к следующему футбольному мячу (№5) и также обводит поочередно три стойки, начиная с внутренней стороны. Подводит мяч в зону удара и выполняет удар левой ногой из данной зоны.

Время испытания останавливается в момент пересечения мячом линии ворот.

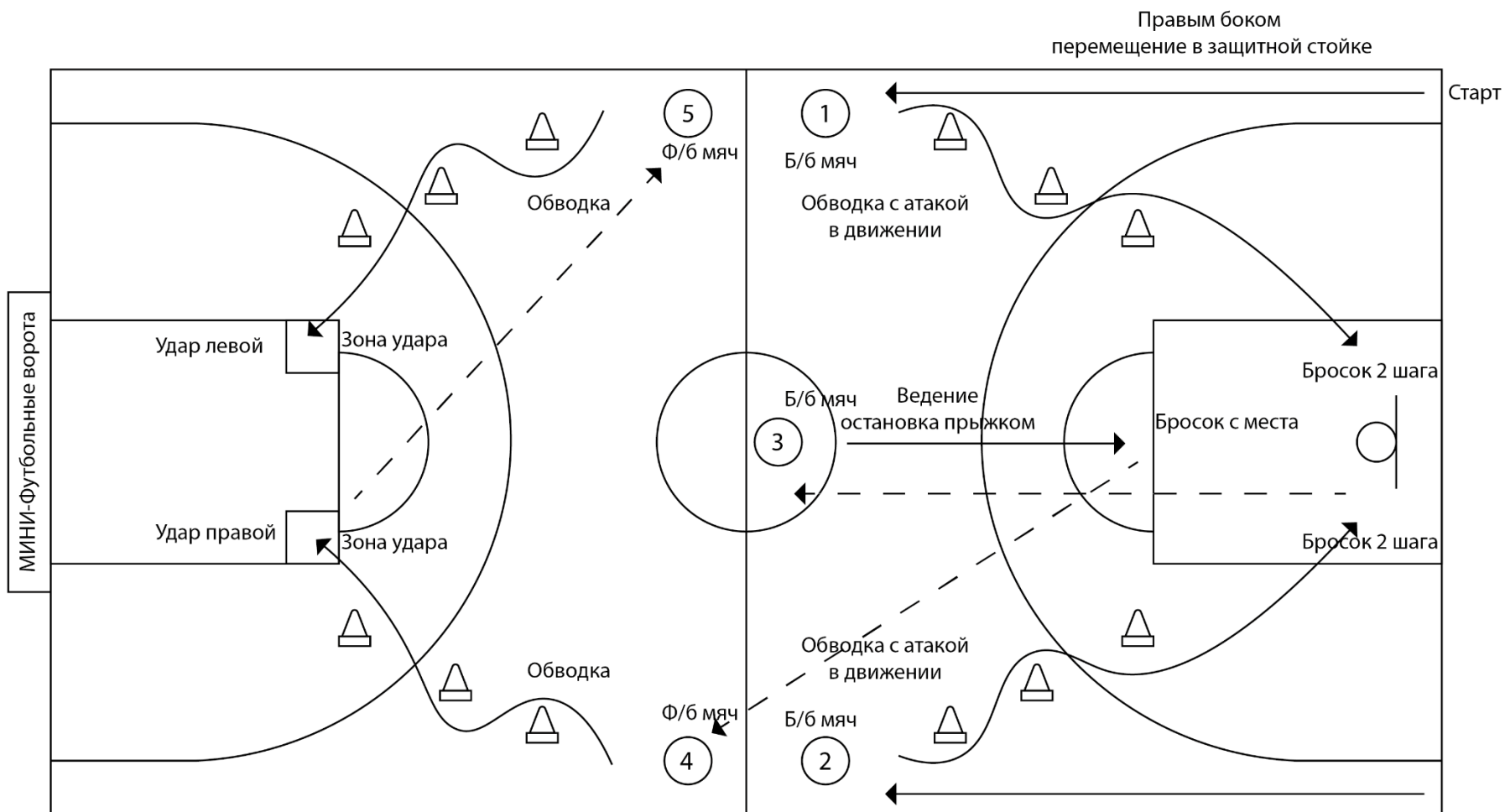
#### **Критерии оценивания:**

Время испытания включается по сигналу (по свистку), останавливается в момент пересечения мячом линии ворот.

#### **Штрафное время:**

- 1) Каждый промах при бросках, ударах +10 секунд
- 2) Каждое нарушение обводки (пропуск стойки, сбита стойка, обводка не с той стороны, пронос мяча, пробежка) + 5 секунд
- 3) Броски / удары не той рукой / ногой +10 секунд каждый.

Итоговое время складывается из времени, затраченного на выполнение + штрафное время.



Каждый промах +10с

Каждое нарушение обводки +5с

(Пропуск фишки, сбивая фишка, пронос и т.д.)

Броски/удары не той рукой/ногой +10с

Левым боком  
перемещение в защитной стойке

### **Полосы препятствий**

Полоса препятствий включает 7 “станций”, расположенных в легкоатлетическом манеже, спортивном зале.

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 3x10 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.

Итоговое время суммируется с учетом штрафов полученных в ходе выполнения упражнений на станциях. Время округляется до 0,1 сек в большую сторону. Пример 1 мин. 55,71сек = 1 мин. 55,8 сек.

Схема размещения испытаний

