ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практические задания заключаются в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: «Гимнастика», «Баскетбол», «Легкая атлетика».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1. Участники

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из гимнастических матов 1,5 – 2 метра в ширину. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2. Программа испытаний

Таблица 1

Девушки 9, 10, 11классы

№	Обязательные соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	Балл
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки вправо (влево) – одноименный поворот налево (направо) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	1,5
2	Приставить ногу, и шагом вперед – равновесие на одной ноге («ласточка») (держать)	1,5
3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – шаг вперед и приставляя ногу – упор присев	1,0
4	Кувырок вперёд – кувырок вперед, ноги скрестно – поворот кругом в упор присев, перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
5	Перекат вперед в упор присев – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх	1,0
6	Наклоном назад «мост» (держать)	1,0
7	Лечь на спину руки вверх – переворот налево (направо) кругом в положение упор лежа на бедрах и согнутых руках – разгибая руки, прыжком упор присев – встать – прыжок вверх на 180°	1,0
8	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую) с поворотом направо (налево) лицом в сторону движения в стойку руки в стороны	1,0
9	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь	1,0

Таблица 2

Юноши 9, 10, 11классы

№	Обязательные соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	Балл
1	Шагом вперёд, равновесие на одной ноге («ласточка») руки в стороны (держать)	2,0
2	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя левую (правую) с поворотом направо (налево) лицом в сторону движения в стойку руки вверх	2,0
3	Махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны	2,0
4	Наклон вперёд прогнувшись (обозначить) – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	2,0
5	Опуститься в упор присев, выпрямиться – прыжок на одну (вальсет) – переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх ноги врозь	2,0

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9 – 11 классы

Программа испытаний

Участник находится на середине лицевой линии площадки лицом к фишке №1, мяч находится впереди участника на площадке. По сигналу конкурсант берет мяч и выполняя ведение, движется к фишке №1, обводит ее с левой стороны, ведет мяч к фишке № 2, обводит ее с правой стороны, ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее ведет мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с правой стороны дальней (правой) рукой против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к щиту №1 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Выполнив подбор мяча, с ведением движется к фишке №4, обводит ее с правой стороны, ведет мяч к фишке № 5, обводит ее с левой стороны, ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Продолжает движение к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с левой стороны дальней (левой) рукой по часовой стрелке. После прохождения круга движется к щиту №2 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

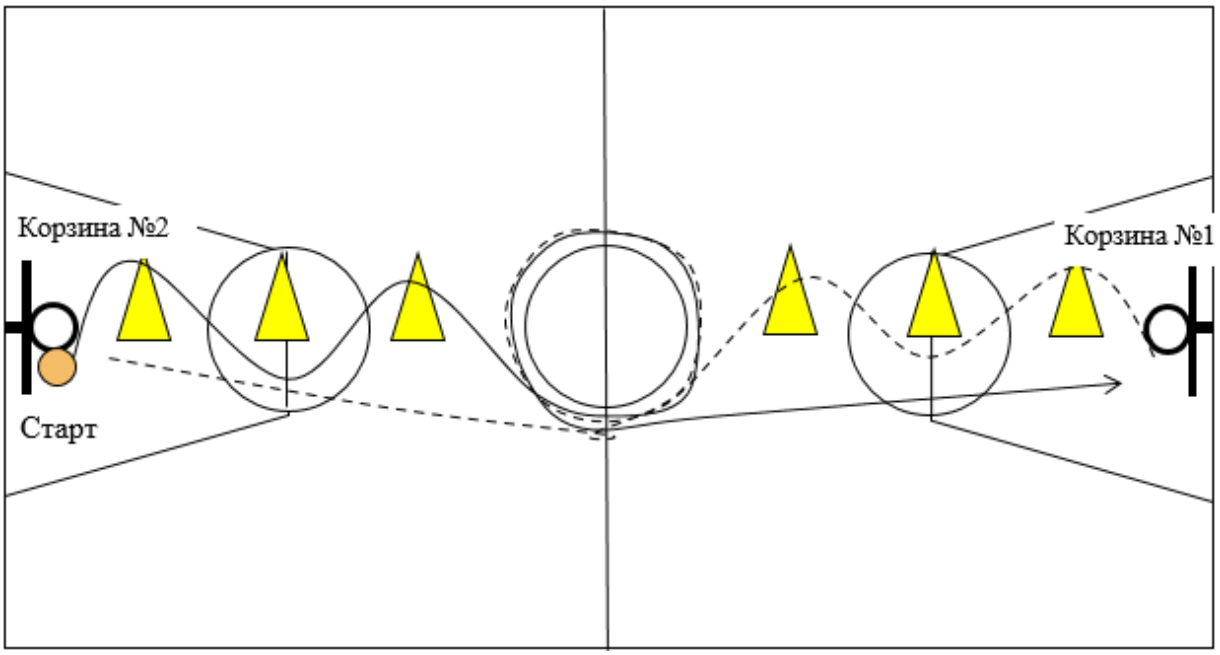


Рис. 3. Разметка площадки для проведения конкурсного испытания по баскетболу для учащихся 9, 10, 11 классов

Оценка выполнения:

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину №2 дается две дополнительные попытки. За

неточное попадание с применением двух дополнительных попыток участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 10 секунд. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, прибавляется дополнительно 30 секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику прибавляется 3 секунды.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

- девушки 9 – 11 классы – 2000 м;
- юноши 9, 10, 11 классы – 2000 м.