

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Практический тур

Максимальное количество баллов – **80**.

Комплексное испытание (прикладная физическая культура, баскетбол, футбол) - **40 «зачетных» баллов**

Гимнастика - **40 баллов** (общая суммарная "стоимость" элементов).

1. Комплексное испытание (прикладная физическая культура, баскетбол, футбол)

Максимальное количество баллов – 40.

Описание выполнения.

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Примечания (Штрафные баллы:)
1	Баскетбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи «Внимание! сигнал свистка» участник бежит к баскетбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки № 1, выполняет остановку прыжком и оставляет мяч в зоне	- оставление мяча вне зоны + 5 с ; - нет остановки, остановка неуказанным способом, остановка внезоны + 5 с ; - обводка стойки не с той стороны + 5 с ; - пропуск обводки одной из стоек + 5 с ; - сбивание или задевание стойки + 3 с ; -нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойноеведение и т. д.) + 3 с ; -не выполнение задания + 180 с .
2	Перешагивание через барьеры	После остановки и оставления мяча в зоне участник кратчайшим путём перемещается к барьерам. Первый барьер перешагивает лицом вперёд правой ногой, затем второй барьер левой ногой. Далее кратчайшим путём перемещается к футбольному мячу	-перешагивание барьера не той ногой + 5 с ; -пропуск перешагивания одного из барьеров + 5 с ; -сбивание или задевание барьера + 3 с ; -невыполнение задания + 180 с .
3	Футбол	Подбежав к футбольному мячу, участник начинает обводить стойку № 4 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с правой стороны.	-сбивание или задевание стойки + 3 с ; -обводка стойки не с той стороны + 5 с ; -пропуск обводки одной из стоек + 5 с ; -остановка мяча вне указанной

	Далее ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки № 2. Останавливает мяч в зоне и кратчайшим путём пересекает линию финиша	зоны + 5 с ; -нет остановки мяча + 5 с ; -невыполнение задания + 180 с .
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей:

лучшее показанное время - 1-е место, худшее последнее. **Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные "зачетные" баллы за «Комплексное испытание» - 40 баллов; остальным - меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.**

Расчет «зачетных» баллов участника по прикладной физической культуре проводится по формуле (1), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

$$X = \frac{K * M}{N}$$

где X – «зачетный» бал участника;

K – максимально возможный «зачетный» бал в «Комплексное испытание» (по регламенту);

N – результат участника в конкретном задании (время выполнения);

M – лучший результат в конкретном задании (время участника, занявшего 1е место).

Например, при N = 53,7с (личный результат участника), M = 44,1с (наилучший результат из показанных в испытании) и K = 40 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\frac{40 \cdot 44,1}{53,7} = 32,84 \quad (б.)$$

Таким образом, за лучший результат в испытаниях по прикладной физической культуре (в данном примере – 44,1 с) участник получает максимальный «зачетный» балл (в данном примере – 40).

2. Гимнастика

Максимальное количество баллов – **40**

Описание выполнения.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатической комбинации, которое имеет строго обязательный характер.

- Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать **1 минуты 20 секунд**. При выполнении упражнения от **1 минуты 20 секунд** до **1 минуты 30 секунд** делается сбавка **2 балла**. Если упражнение выполняется более **1 минуты 30 сек**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

- Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **1 балл**. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0 баллов**.

- Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая (левая) рука.

- Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **4 балла**.

- Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1–0,2 балла**; средними – **0,3–0,4 балла**; грубыми – **0,5 балла**.

- Фиксация статических элементов не менее **2 секунд**.

Девочки 5-6 классы.

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках /3,0/ – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев /3,0/ – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° /4,0/ – кувырок вперед /4,0/	14,0

2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках /4,0/, держать – перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом /3,0/, держать – лечь на спину, согнуть руки и ноги	7,0
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост /5,0/, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка /2,0/, лёжа на спине, обозначить – выпрямляя ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать /3,0/	10,0
4	Кувырок назад	6,0
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	3,0

Итого: 40 баллов

Мальчики 5-6 классы.

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках /3,0/ – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев /3,0/ – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° /4,0/ – кувырок вперёд /4,0/	14,0
2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках /4,0/, держать – перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом /4,0/, держать – поворот направо (налево) кругом в сед на пятках, обозначить – упор присев /2,0/	10,0
3	Прыжком ногами назад, упор лёжа – согнуть и выпрямить Руки /2,0/, отжимание – прыжком ногами к рукам, упор присев /4,0/	6,0
4	Кувырок назад	6,0
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	4,0

Итого: 40 баллов