

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Практический тур

Максимальное количество баллов – 80.

Спортивные игры - 40 баллов (общая суммарная "стоимость" элементов)

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

1. Практическое задание: Спортивные игры.

Максимальное количество баллов – 40.

Описание выполнения.

1.1. Участнику предлагается выполнить сначала **волейбольные** подачи мяча из-за лицевой линии зала. Всего нужно выполнить 3 подачи, из них:

- 1 нижняя прямая подача;
- 1 верхняя прямая подача;
- 1 подача любым способом.

Задание оценивается следующим образом:

- одна нижняя подача – **5 баллов**;
- одна верхняя подача – **5 баллов**;
- подача любым способом – **5 баллов**.

Штрафные баллы:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы – 3 балла;
- заступ длиной более одной стопы - баллы за подачу не засчитываются;
- выполнение одного вида подачи вместо другого – 3 балла.

1.2. Далее участник берёт **баскетбольный** мяч. Ему необходимо выполнить:

- 2 штрафных броска (от штрафной линии);
- бросок из точки двухочкового броска, заданной учителем;
- бросок из любой допустимой точки согласно правилам, по выбору участника.

Задание оценивается следующим образом:

- одно или два попадания из двух со штрафной линии – **5 баллов**;
- одно попадание из двухочковой зоны – **5 баллов**;
- одно попадание из выбранной точки – **5 баллов**.

1.3. После этого участник берёт **футбольный** мяч и выполняет от средней линии площадки два удара по воротам. При отсутствии ворот — начертить их имитацию на стене. Размеры: 3 x 2м.

Оценка задания: каждое попадание в ворота — **5 баллов**.

Штрафные баллы за 2-ое и 3-е задания:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы – 3 балла;
- заступ длиной более одной стопы - баллы не засчитываются.

2. Практическое задание: 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** и более.

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

Девушки 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость (кол-во баллов)
	И.п. – основная стойка.	
1.	Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд	4,0 балла
2.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	2,0
3.	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки свободно	2,0
4.	Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд, руки свободно	4,0
5.	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки свободно	2,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (с правой или с левой «колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны-обозначить	2,0 + 2,0
7.	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	4,0
8.	Наклоном назад мост, держать	4,0
9.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать	4,0
10.	Перекат вперёд в группировке в упор присев	2,0
11.	Кувырок вперёд /4,0/ и кувырок вперёд прыжком /4,0/	6,0
12.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки свободно	2,0

Итого: 40 баллов

Юноши 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), руки в стороны, держать	4,0 балла
2.	Выпрячься в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой два переворота в сторону (с правой или с левой «колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны-обозначить	4,0 + 4,0
3.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках,	4,0

	обозначить – занять положение (опустив прямые ноги) упор лёжа прогнувшись	
4.	Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	4,0
5.	Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади	2,0
6.	Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись	4,0
7.	Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	4,0
8.	Кувырок вперёд прыжком	2,0
9.	Прыжок вверх ноги врозь, руки свободно и кувырок вперёд прыжком	4,0
10.	Прыжок вверх с поворотом на 360°, руки свободно	4,0

Итого: 40 баллов