

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

9–11 КЛАССЫ

Ссылка на видео-пример выполнения задания:

https://drive.google.com/file/d/10h24Dwxy-SP6rRp6-vLVe_RRda9CGR4C/view?usp=sharing

Инструкция по видеосъёмке и выполнению задания по спортивным играм

1. Перед началом выполнения упражнения обязательно провести разминку. **РАЗМИНКУ НЕ НАДО СНИМАТЬ НА КАМЕРУ!**
2. Включить видеокамеру.
3. Показать паспорт участника на видеокамеру (должны чётко просматриваться фамилия, имя, отчество, а также фотография!)
4. Навести камеру на лицо участника, участник представляется (называет фамилию, имя, отчество, школу, класс).
5. Участник направляется к месту старта, а видеооператор располагается так, чтобы было полностью видно выполнение упражнения и бросок в кольцо (попадание и двухшажная техника).
6. По сигналу участник начинает выполнение упражнения.
7. Записанный файл подписать (фамилия, школа, класс) и в виде ссылки прикрепить в специальное поле личном кабинете на платформе Сириус.Курсы.

Внимание! Обязательно проверьте, открыт ли доступ к просмотру видео по ссылке.

Практическая часть диагностической работы. Раздел «Спортивные игры (футбол, баскетбол)»

Участник находится за линией старта. По команде «марш» (свисток) участник берёт баскетбольный мяч № 1 и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с левой стороны. Ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с правой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 3, обводит её с левой стороны и кратчайшим путём перемещается к кольцу и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двухшажную технику броска. (Баскетбольный мяч № 1 располагается на расстоянии 2,5 метра от стойки № 1; стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 метра друг от друга и смещены на 3 метра от середины зала; расстояние от стойки № 3 до проекции передней дужки кольца 7 метров; линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от мяча № 1; баскетбольный мяч для выполнения задания: девушки № 6, юноши № 7)

Кратчайшим путём, участник перемещается к футбольному мячу и начинает выполнять ведение к стойке № 4, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 5, обводит её с правой стороны. Ведёт мяч к стойке № 6, обводит её с левой стороны и кратчайшим путём выполняет ведение к зоне остановки мяча и останавливает мяч. (Футбольный мяч располагается на расстоянии 0,5 метра от стойки № 4; стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 метра друг от друга и смещены на 3 метра от середины зала; стойка № 5 смещена к центру зала на 2 метра; расстояние от стойки № 4 до проекции передней дужки кольца 7 метров; зона остановки мяча 1 метр × 1 метр, смещена от стойки № 6 на расстояние 3 метра; задание выполняется футбольным мячом № 5)

Остановив футбольный мяч в зоне, участник перемещается к баскетбольному мячу № 2. Берёт мяч и выполняет ведение мяча к стойке № 6, обводит её с правой стороны. Выполняет ведение к стойке № 5, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч к стойке № 4 и обводит с правой стороны. Кратчайшим путём перемещается к кольцу и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двухшажную технику. (Баскетбольный мяч № 2 располагается на расстоянии 0,5 метра от стойки № 6)

Несоответствие разметки задания ведёт за собой аннулирование результата. Съёмка выполняется с угла задания, напротив баскетбольного мяча № 2.

Секундомер включается по команде «марш» (свисток). Время останавливается, когда мяч коснётся площадки после заключительного броска. Секундомер со временем выполнения задания участником показывается на камеру в конце видео.

В случае если видео смонтировано, то оно оцениваться не будет!

При возникающих вопросах сверяйтесь с прикреплённым видео.

В результате оценивается скорость выполнения задания и техника владения мячом.