

Приложение 4.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ТУРА

Максимально возможное количество зачётных баллов за прохождение этапов полосы препятствий – 30 баллов.

Каждый участник команды, завершив крайний этап эстафеты, передает право проходить этапы следующему игроку. Стоп секундомера по последнему бегущему игроку команды.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

№п/п.	Содержание	Требование к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Кувырок вперёд	По команде судьи участник №1 бежит к данному этапу. Из упора присев выполняет два кувырка вперёд согласно технике выполнения упражнения. Исходное положение: упор присев. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 – 40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок принять упор присев.	Два гимнастических мата	Качество исполнения упражнения – 5 баллов: 2 б – исходное положение; 2 б – группировка при выполнении элемента; 1 б – заканчивая кувырок, принять упор присев. Нарушение техники выполнения упражнений – минус 1 балл; Нарушение требований к выполнению упражнений – минус 0,5 балла.
2	Прыжки через гимнастическую скамью	На данном этапе участник выполняет прыжки «змейкой» через гимнастическую скамью на двух ногах. Исходное положение: ноги вместе, руки свободно. Выполнить прыжки через скамью «змейкой» с продвижением вперед в количестве 5 раз.	Гимнастическая скамья	Качество исполнения упражнения – 5 баллов. За каждый прыжок участник получает 1 балл. Нарушение техники выполнения упражнений – минус 1 балл; Нарушение требований к выполнению упражнений – минус 0,5 балла.
3	«Паутинка»	Задача участника на данном этапе: проползти между двух	Две гимнастические скамьи; три пары	Качество исполнения упражнения – 5 баллов.

		гимнастических скамеек на которых расположены лыжи. Исходное положение: лёжа на животе. Проползти под лыжами, не касаясь частями тела лыж.	лыж.	Касание частью тела лыжи – минус 0,5 балла.
4	Толчок гири 16 кг / Приседания	Юноши. Толчок гири весом 16 кг с двух рук. И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Выполнить толчок гири 16 кг правой и левой рукой в количестве 5 раз. Девушки. Приседания с волейбольным мячом на вытянутых руках. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью с мячом. Выполнить присед с мячом в количестве 10 раз (колени не сводить, бедро параллельно полу, руки вытянуты на уровне груди).	Гиря 16 кг; волейбольный мяч.	Качество исполнения упражнения – 5 баллов. Нарушение техники выполнения упражнений – минус 1 балл; Нарушение требований к выполнению упражнений – минус 0,5 балла.
5	Ведение баскетбольного мяча	На данном этапе участник, взяв в руки баскетбольный мяч начинает обводить конусы «змейкой» с продвижением вперед одной рукой. При завершении упражнения мяч оставить у крайнего конуса.	Баскетбольный мяч; пять конусов.	Качество исполнения упражнения – 5 баллов. Сбивание или задевание конуса – минус 1,5 балла; Пропуск одного или нескольких конусов – минус 1,5 балла. Нарушение техники выполнения упражнений – минус 1 балл; Нарушение требований к выполнению упражнений – минус 1 балл.
6	Сборка – разборка АК/ ПМП	Неполная разборка автомата АК-74 1. Отделить магазин. 2. Проверить, нет ли патронов в патроннике и спустить курок с боевого взвода. 3. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. 4. Отделить шомпол. 5. Отделить дульный тормоз-компенсатор. 6. Отделить крышку ствольной коробки. 7. Отделить возвратный механизм.	Стол; автомат АК; медицинский бинт.	Качество исполнения упражнения – 5 баллов.

	8. Отделить затворную раму с затвором. 9. Отделить затвор от затворной рамы. 10. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Сборка после неполной разборки автомата АК-74 1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. 2. Присоединить затвор к затворной раме. 3. Присоединить затворную раму с затвором. 4. Присоединить возвратный механизм. 5. Присоединить крышку ствольной коробки. 6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. 7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор. 8. Присоединить шомпол. 9. Вложить пенал принадлежности в гнездо приклада. 10. Присоединить магазин к автомату. Наложение колосовидной повязки на плечевой сустав: Последовательность действий: 1. Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции. 2. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта—в правую. 3. Опустить конечность вдоль туловища. 4. Приложить бинт к верхней трети плеча (правая рука бинтуется слева направо, левая — справа налево). 5. Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг верхней трети плеча. 6. Вести бинт с плеча на спину, в здоровую подмышечную впадину, на грудь и снова — на плечо. 7. Обвести бинт вокруг плеча, закрывая каждый предыдущий тур на 2/3 ширины бинта.		
--	---	--	--

		8. Повторять ходы бинта, поднимаясь с плеча к плечевому суставу, пока не закроется вся раневая поверхность. 9. Зафиксировать повязку.		
--	--	---	--	--