

I тур. Физическая культура.

Описание задания	Критерии оценивания
<p>Перед тем как отправиться в космос вы прошли профессиональную физическую подготовку, и ваш вестибулярный аппарат хорошо натренирован. Но после длительного криосна эффект от тренировки мог пропасть! Необходимо проверить ваше состояние на практике, и запустить системы организма для эффективной работы на борту!</p> <p>В видеофайле прикреплен пример выполнения задание, которое нужно выполнить, удерживая равновесие стоя на одной ноге.</p> <p>Описание упражнения: И.п. - основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none">1. Руки в стороны2. Стойка на левой, согнуть правую вперед3. Стойка на левой, правая назад4. Стойка на левой, согнуть правую вперед5. Стойка на левой, правая в сторону6. Стойка на левой, согнуть правую вперед7. Правая назад, правой рукой коснуться левой стопы8. И.п.9. Руки в стороны10. Стойка на правой, согнуть левую вперед11. Стойка на правой, левая назад12. Стойка на правой, согнуть левую вперед13. Стойка на правой, левая в сторону14. Стойка на правой, согнуть левую вперед15. Левая назад, левой рукой коснуться правой стопы16. И.п.	<p>Рекомендации к записи видео и выполнению задания:</p> <ul style="list-style-type: none">- участник должен полностью находиться в кадре для проведения корректной оценки- место для записи упражнения, должно быть освобождено от посторонних предметов для безопасного выполнения- в кадре не должны присутствовать посторонние лица- видео снимать в одном из направлений (менять ракурс не нужно)- закрепленное видео является примером выполнения упражнения. Не является эталоном выполнения.- Использования монтажа и склеивания кадров! <p>Критерии оценивания:</p> <ol style="list-style-type: none">1. задание считается невыполненным и оценивается в 0 баллов:<ul style="list-style-type: none">- если участник не прислал видеоматериал до указанного срока- если видео содержит материал не относящийся к выполнению задания- участник вышел из кадра во время выполнения упражнения2. за выполненное задание снимается n-кол-во баллов:<ul style="list-style-type: none">- 2 балла за создание дополнительной точки опоры, не считая смены ног после первых восьми счетов (касание посторонних предметов/пола)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- 2 балла за нарушение последовательности движений- 2 балла если действие не доведено до логического завершения/выполнено не полноценно;- 2 балла за помощь посторонних при прохождении испытания- 2 балла за неполный выход из кадра (где неоспоримо видно, что участник не облегчил выполнение упражнения) <p>Максимально возможное кол-во баллов = 10 баллов.</p> |
|--|--|

* Ссылка на пример выполнения (видео):
<https://drive.google.com/file/d/1PK-MDVpskKqCnLp9PUsjFLa52p3HR5E4/view?usp=drivesdk>