

7-8

, .

**0,0** .

- ,

, .

,

**2** .

, **10,0** .

**6,0** ,

**0,0** .

.

.

**7-8**

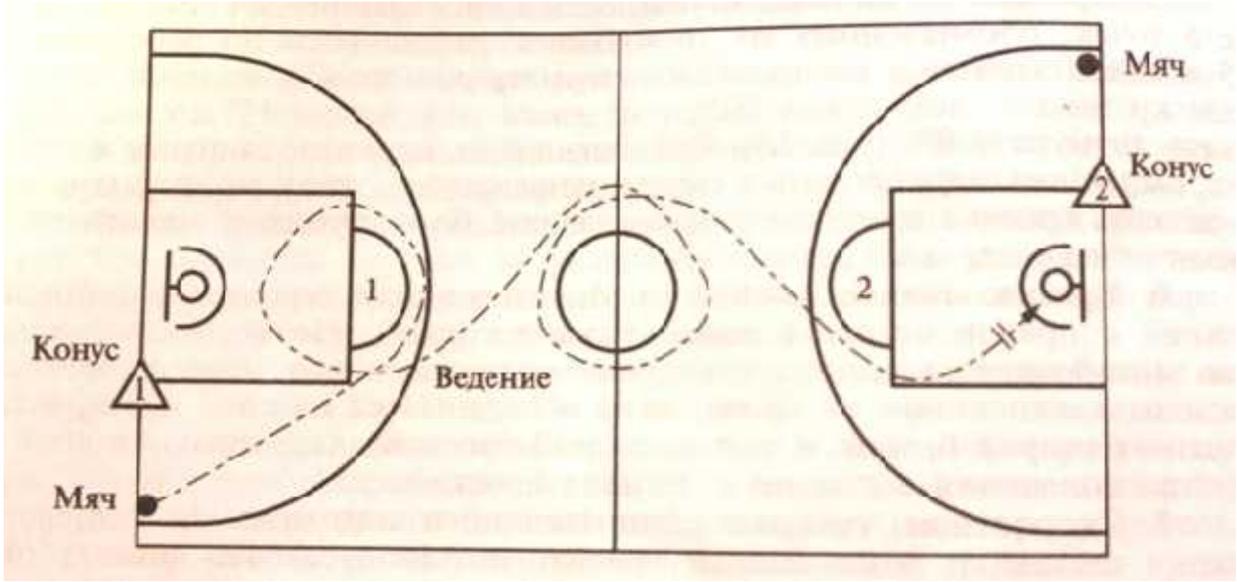
- ... - ...
1. ( ) - ..... **1,0**
  2. « » - ..... **2,0**
  3. .... **2,0**
  4. , ..... **3,0**
  5. ,  
(« ») , , ..... **2,0**

1. .... 3,0
2. .... 2,0
3. ( )..... 2,0
4. - « » ( ) - ( ), ..... 2,0
5. - 180\*..... 1,0

7-8



,  
- 1  
( ).  
( )  
,  
- 2,  
( )



## Прикладная физическая культура «Полоса препятствий»

7 – 8

### 1.

1.1 : ;

- ;
- ;
- .
- 

### 2.

2.1 , .

2.2 .

2.3 ( 5 ) .

### 3.

3.1 : , , , .

3.2 , 10 , .

3.3 .

3.4 .

3.5 , 5 .

## 4.

### 4.1



### 4.2

### 4.3

### 4.4

## 5.

### 5.1

30

## 6.

### 6.1

### 6.2

## 7.

1. « »

( ) : 50 ;  
 : ( ).  
 :  
 .  
 :  
 ➤ ( ) ( ) - + 5 .  
 ➤ - + 15 .

2. « »

: 1,5 1,5 ,  
 ; .  
 : 5 , 5 ,  
 .  
 :  
 - .  
 :  
 ➤ , 5- .  
 ➤ 5 , ,  
 , .  
 ➤ .  
 :  
 ➤ - + 5 ( ) .  
 ➤ - + 5 .  
 ➤ - + 15 .  
 ➤

3. « »

: .  
 : .

- : - + 15 .
- ( ) - + 5
- .

4.

---

- : - + 15 .
- - + 5 .
- 

5. « »

---

: 10 ; .  
 : , (2,5 ),  
 (1.5 ).

- : - + 5 .
- - + 15 .
- - + 5 .

6 « - »

---

: .  
 : - ( - 8 , - 5 ).  
 : , , .  
 :  
 - + 15 .

«

»

