

## II. Практический тур

### Гимнастика 7-8 класс

Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой) держать - **1,5**
2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок в упор присев ноги скрестно – поворот кругом - **0,5**
3. Кувырок назад – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - кувырок вперед – **1,0+0,5+0,2**
4. Кувырок вперед в упор присев (обозначить) – перекаат назад в стойку на лопатках (держать) – **0,2+1,0**
5. Сгруппироваться лежа на спине – выпрямиться, руки вверх – перекаат направо (налево) кругом в положении лежа на животе прогнувшись, руки в стороны (держать) – **0,3 + 0,5**
6. Упор лежа согнув руки – полушпагат на правой (левой) с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – выпрямляясь, поворот налево (направо) в стойку на правом (левом) колене, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – **0,5**
7. Перекаат вправо (влево) согнувшись, ноги врозь в стойку на левом (правом) колене, правая (левая) в сторону на носок, руки в стороны – **1,0**
8. Упор присев – встать с поворотом налево (направо) руки вверх – махом одной, толчок другой переверот в сторону – **2,0**
9. Приставляю левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись – **0,3 + 0,5**

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Правую на шаг в сторону, руки в стороны - **0,2**
2. Наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) – **1,5**
3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно - **0,5**
4. поворот кругом – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – **0,5+1,0**
5. Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчок другой переверот в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперед прыжком вперед присев – **1,0 +1,0**
6. Встать, махом правой (левой) вперед, поворот налево и выпад вправо (влево), руки в стороны (обозначить) – приставляю левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх – **0,3**
7. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – **1,0**

8. Прыжок вверх ноги врозь – **0,5**
9. Кувырок вперед – **1,0**
10. Прыжок вверх с поворотом на 180° - **1,5**

Оценка выполнения:

Личное первенство в упражнении определяется по наибольшей сумме баллов.

## **Прикладная физическая культура (полоса препятствий) 7- 8класс**

Инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка
2. Мат – 3 шт.
3. Баскетбольные мячи – 2 шт.
4. Теннисные мячи – 2 шт.
5. Кубики – 2 шт.
6. Стойка/конус – 7 шт.
7. Цель для метания 60 см верха баскетбольного мяча.
8. Набивные мячи – 2 шт. (2 кг - юношам, 1 кг- девушкам)
9. Секундомер – 2 шт.

Очередность выполнения

*Старт: (Место 1)* Юноши - И.п. горизонтальное, руки прямые упор на мате, стопы носками упираются сверху на скамейку. Отжимаются от мата 5 раз.

Девушки - И.п. сидя на скамейке спиной к мату руки за голову, ноги прямые, носки за нижней перекладиной шведской стенки. Выполняют упражнение на пресс, опускаясь назад до горизонтали и обратно в и.п. сидя.

Упражнение выполняется 5 раз.

После выполнения упражнения участник спиной вперед двигается к баскетбольным мячам на линию штрафного броска (*Место 2*). Берет мяч №1 и №2 и бросает в кольцо.

Затем приставным шагом двигается к набивным мячам (*Место 3*). Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №1 (юноши – 2кг, девушки – 1кг) и через голову бросает назад за контрольную линию. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии). Также мяч №2. Далее встает на край мата и делает два кувырка вперед.

Затем бежит «змейкой» к месту метания в цель (*Место 4*). Бросает два теннисных мяча в цель на баскетбольном щите. Юноши с расстояния 15 м., девушки - с 10 м.

Далее «змейкой» передвигается к старту челночного бега (*Место 5*). Берет кубик и бежит 10м к центральной линии, кладет первый кубик, берет второй, бежит обратно, кладет кубик и бежит к месту *Финиша*.

#### Оценка выполнения:

Результат определяется по времени выполнения всех упражнений полосы препятствий с учетом штрафных очков. Каждое нарушение – -5 секунд.

Нарушения:

- выполнение упражнения (подтягивание, пресс) менее 5 раз
- бросок баскетбольного мяча мимо кольца
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- метание теннисного мяча мимо цели.

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 7-8 КЛАСС

