

В связи со сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой из заданий практического тура исключен «Баскетбол»

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши 7-8 классы)

### Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся являющимся началом выполнения задания №1.

### **Задание 1. « 3 кувырка вперед»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

**ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ:**

1. Невыполнение задания - + 15 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 5 сек.

### **Задание 2. «Прыжок в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

**БОНУС:** Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 5 сек.

### **Задание 3. «Прыжки через скакалку»**

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 × 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

**Задание:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**Оценивается:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**Указания к выполнению:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

**Штрафное время:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 15 сек.

#### **Задание 4. «Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см. Расстояние между стойками: ширина 5м, длина - 1м

**ЗАДАНИЕ:** выполнить об бегание конуса №1 с правой стороны, конуса № 2 с левой, конуса №3 с правой стороны, конуса № 4 с левой и т.д. до 10 конуса оббегая нечетные с правой стороны, а четные с левой стороны.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных- координационных способностей.

#### **ШТРАФЫ:**

1. Невыполнение задания - + 100 сек.
2. Об бегание конуса с неправильной стороны - + 15 сек за каждое
3. Участник задел конус во время об бегания - +15 сек (за каждое касание).

# Схема испытания «Полоса препятствий»

