

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши 9-11 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 вперед.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ:

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

Задание 2 «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: проводится в гимнастическом (спортивном) зале, в огороженном пространстве.

ЗАДАНИЕ: Юноши и девушки – выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных движений юноши – 10 раз, девушки - 6 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

Задание 3 «Метание набивного мяча на дальность»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат; два набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (3 кг), зоны приземления мяча с контрольной разметкой юноши (8 м), девушки (5 м).

ЗАДАНИЕ: И.п. стоя выполняется бросок лицом к сектору из-за головы за линии ограничения юноши (8 м), девушки (5м). После броска участник бежит к третьему заданию.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность полета мяча.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ:

1. Приземление мячей до контрольной линии (за каждый мяч) - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - + 15 сек.
3. Нарушение способа совершения броска (за каждое нарушение) - +5 сек.
4. Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.

Задание 4 «Бег через координационную лестницу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЕ координационная лестница

ЗАДАНИЕ Бег быстро через ячейки лестницы – одна ступня – один квадрат,

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания ступней в квадрат лестницы.

ШТРАФ:

1. Не попадание в квадраты, заступы - +5сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.

Схема испытания «Полоса препятствий»

