

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа испытания по прикладной физической культуре состоит из семи двигательных заданий, составляющих комплексную полосу препятствий. Участник стартует с линии старта – с линии начала передвижения способом «карактица» спиной и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Расстановка кубиков в угловые зоны». Фиксируется время преодоления дистанции.

ЗАДАНИЕ 1.

Передвижение способом «карактица» спиной вперед

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: площадка с двумя граничными линиями – в начале и конце (расстояние между линиями – 4 м, ширина коридора передвижения – 1,5 м)

ЗАДАНИЕ: выполнить передвижение способом «карактица» спиной вперед.

Перед линией начала зоны выполнения упражнения участник принимает исходное положение упор сзади, оставляя четыре точки опоры (стопы и ладони), располагаясь спиной к линии начала упражнения. После принятия исходного положения осуществляет перемещение спиной вперед на ладонях и ступнях до линии окончания зоны. Упражнение считается выполненным после пересечения ногами линии окончания зоны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Касание пола любой частью тела, кроме ладоней и стоп – 5 с за каждое.
2. Непересечение ногами линии окончания зоны второй отметки – 10 с.
3. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 2.

Прыжки через скакалку двумя ногами на месте

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разграниченный сектор 1×1 м, скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки через скакалку.

Участник берет в руки скакалку, осуществляет 20 прыжков (10 – вперед, 10 – назад) через скакалку на месте двумя ногами в пределах установленной зоны. Каждое приземление чередуется с одним проносом скакалки. Задание выполняется строго в рамках внутренних границ сектора.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Выход участника за границы сектора – 5 с за каждый.
2. Выполнение меньшего количества прыжков – 5 с за каждый.
3. Неправильная техника выполнения прыжков – 20 с.
4. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 3.

Кувырок вперед

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 1 гимнастический мат с размеченной линией.

ЗАДАНИЕ: выполнить кувырок вперед.

Начало выполнения задания – линия на расстоянии 0,5 м от первого мата. Кувырок выполняется по прямой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельным техническим элементом акробатики.

ШТРАФ:

1. Выполнение кувырка не по прямой – 5 с.
3. Выход за боковые границы гимнастического мата – 5 с.
4. Заступ за стартовую линию – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 4.

Змейка приставными шагами

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 конусов. Расстояние между конусами 1 м.

ЗАДАНИЕ: вначале последовательно обежать 6 конусов приставными шагами правым боком: первый с левой стороны, второй – с правой, третий – с левой, четвертый – с правой, пятый – с левой, шестой – с правой. Затем обратно последовательно обежать 6 конусов приставными шагами левым боком: первый с правой стороны, второй – с левой, третий – с правой, четвертый – с левой, пятый – с правой, шестой – с левой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны – 5 с за каждое.
2. Касание конуса – 5 с за каждое.
3. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 5.

Удар футбольным мячом в створ стоек/фишек

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 стойки/фишки, 2 футбольных мяча, площадка с двумя граничными линиями – линия удара по мячу и линия створа стоек/фишек (расстояние между линиями удара и створа – 3 м, расстояние между стойками/ фишками – 1 м).

ЗАДАНИЕ: выполнить поочередно 2 удара ногой (вначале – правой, потом – левой) по мячу низом с граничной линии в створ стоек/фишек.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: степень владения техническим элементом футбола.

ШТРАФ:

1. Непопадание в ворота 5 с за каждое.
2. Касание мячом стойки/ фишки – 5 с за каждое.
3. Нарушение очередности ударов в створ – 5 с.
4. Удар ногой по мячу верхом – 5 с за каждый.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6.

Ведение баскетбольного мяча

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 фишек, баскетбольный мяч (девушки – № 6; юноши – № 7). Расстояние от стартовой линии задания до первой фишки – 0,5 м, между фишками: длина 2 м, ширина – 1 м, от четвертой (последней) фишки до линии окончания задания – 0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение баскетбольного мяча с обводкой фишек.

Участник обводит первую фишку с правой стороны правой рукой, вторую фишку – с левой стороны левой рукой, третью и пятую фишки обводит аналогично обводке первой фишки, четвертую и шестую фишки обводит аналогично обводке второй фишки. После обводки фишек фиксирует мяч на полу за линией окончания задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельными техническими элементами баскетбола.

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пронос, пробежка, двойное ведение) – 5 с за каждое.
2. Касание фишки, обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки – 5 с за каждое.
3. Выполнение ведения мяча неуказанной рукой – 5 с за каждое.
4. Отсутствие фиксации мяча в конце задания – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 7.

Расстановка кубиков в угловые зоны

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разграниченный сектор 2×2 м, имеющий в каждом углу зону фиксации кубика (20×20 см), 4 кубика размером 8–10 см.

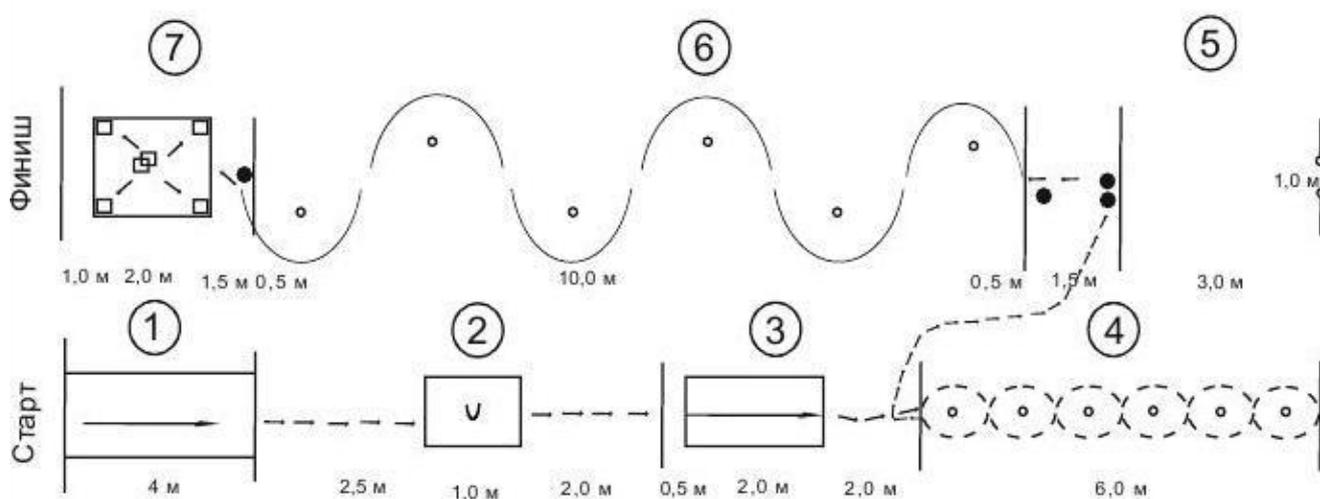
ЗАДАНИЕ: выполнить расстановку кубиков из центра разграниченного сектора по его углам в зоны фиксации.

Участник из центра сектора берет любой рукой один кубик, переносит его в любой угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Затем возвращается в центр сектора, берет второй кубик и переносит его в любой свободный угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Аналогичным образом из центра сектора в угловые зоны фиксации расставляются третий и четвертый кубики. Задание выполняется строго в рамках внутренних границ сектора.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Выход участника за границы сектора – 5 с за каждый.
2. Выход кубика за границы зоны угловой фиксации – 5 с за каждый.
3. Касание ногой кубика, находящегося в центре сектора, – 5 с за каждое.
4. Нарушение правил в технике расстановки кубиков (одновременное взятие двух и более кубиков, бросок кубика в сектор фиксации, перемещение кубиков ногой) – 20 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.



Полоса препятствий