ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Программа конкурсного испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий»

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, ловкости, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей, а также навыков в технике спортивных игр. Участник стартует в центральном круге баскетбольной разметки зала и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения бега «змейкой» и касания условленного места (например — набивной мяч).

ЗАДАНИЕ № 1 «Волейбол» (техника верхней и нижней передачи).

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: волейбольный мяч, расположенный в центральном круге баскетбольной разметки.
ЗАДАНИЕ: выполнить слитно три верхних и три нижних передач волейбольного мяча над собой (высота посыла мяча не менее 1,5 метров). При потере мяча участник может продолжить выполнение задания.
ОЦЕНИВАЕТСЯ: техника выполнения передач.
ШТРАФЫ:

1. Невыполнение передачи - + 3 сек. за каждое
2. Захват мяча при выполнении верхней передачи - + 3 сек. за каждое
3. Искажение до неузнаваемости техники передач - +3 сек. за каждое
4. Высота посыла мяча менее 1,5 метров - +3 сек. за каждое
5. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 2 «Баскетбол» (техника броска после двух шагов).

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, расположенный на средней линии.
ЗАДАНИЕ: ведение баскетбольного мяча и бросок в кольцо после двух шагов (двухшажная техника).
ОЦЕНИВАЕТСЯ: техника выполнения ведения и результативность броска в кольцо после двух шагов.
ШТРАФЫ:

1. Пробежка, пронос, двойное ведение - + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Непопадание в кольцо - + 3 сек.
3. Невыполнение двухшажной техники - + 3 сек.
4. Невыполнение задания- + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 3 «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия отталкивания; зоны приземления — контрольные разметки.
ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: мальчики — 170-210 см, девочки — 160-190 см.
ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.
ШТРАФ:

1. Приземление ближее: мальчики — 170 см., девочки — 160 см. + 3 сек.
2. Касание или заступ за линию отталкивания + 3 сек.
3. Толчок одной ногой + 3 сек.
4. Невыполнение задания + 30 сек.

БОНУС:

Приземление дальше: мальчики — 210 см, девочки — 190 см. минус 3 сек.

ЗАДАНИЕ № 4 «Челночный бег»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция «челночного бега» 3 отрезка по 6 метров (от одной линии атаки волейбольной разметки до другой)
ЗАДАНИЕ: пробежать три отрезка по 6 метров туда и обратно, заступая одной или двумя ногами за контрольную линию.
ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень двигательно-координационных способностей.
ШТРАФЫ:

1. Отсутствие заступа ногой (ногами) контрольной линии - +3 сек. за каждое нарушение.
2. Не пробегание одного или двух отрезков - + 10 сек. за каждый отрезок.
3. Невыполнение задания- + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 5 «Футбол»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три футбольных мяча расположены на расстоянии 5-6 метров от импровизированных ворот шириной 2-3 метра.
ЗАДАНИЕ: выполнение трёх ударов ногой по импровизированным воротам (гимнастический мат, две фишки, два набивных мяча и т.д.)
ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мяча.
ШТРАФЫ:

1. Непопадание в ворота - +3 сек. за каждое.
2. Невыполнение одного из ударов - + 3 сек. за каждый.
3. Удар по мячу совершен за контрольной линией - + 3 сек. за каждое нарушение
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 6 «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.
ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд два кувырка вперёд.
ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательно-координационных способностей.
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

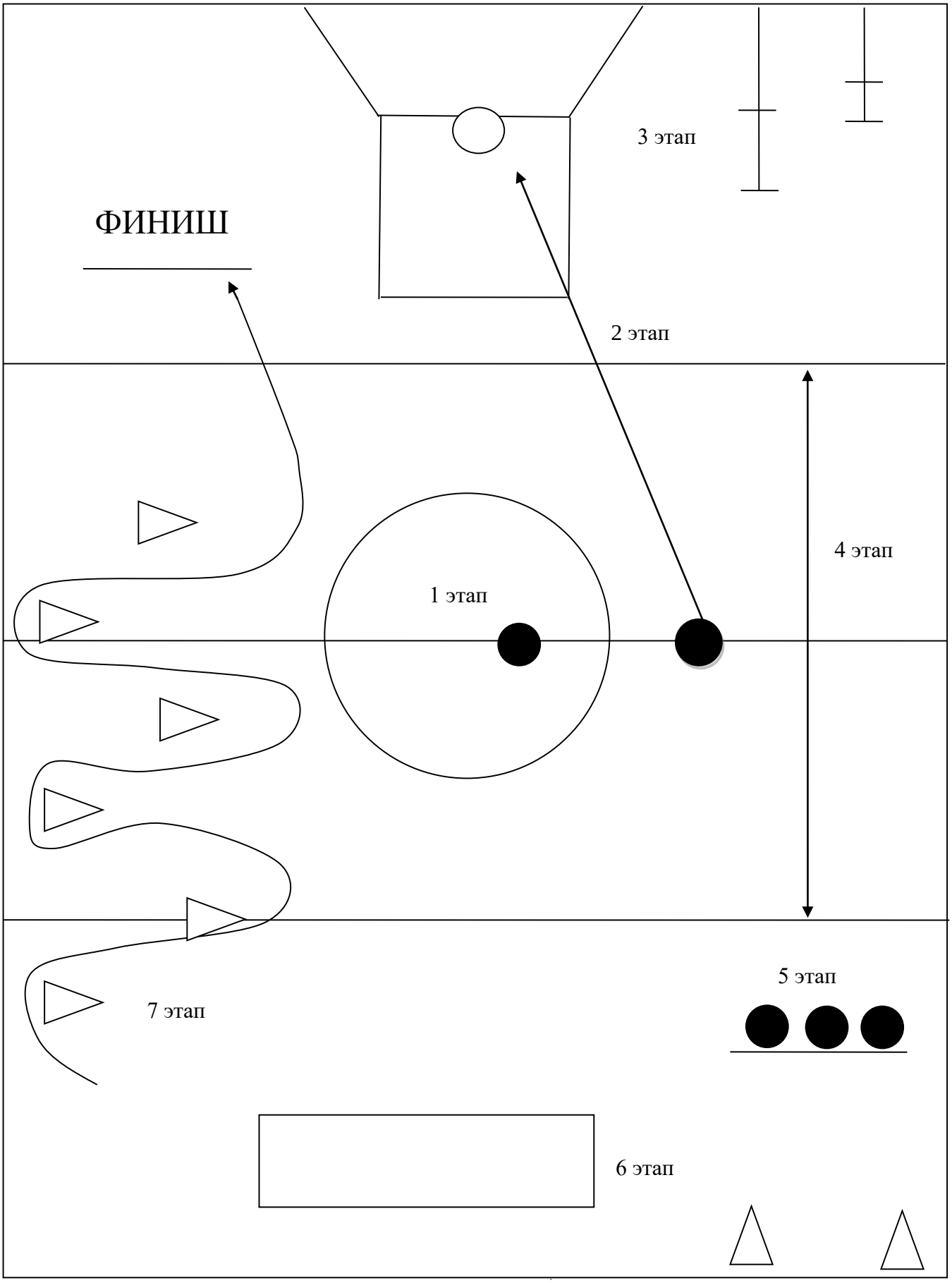
ШТРАФЫ:

1. Невыполнение одного из кувырков - + 3 сек.
2. Выход за пределы гимнастической дорожки - + 3 сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: шесть фишек, расположенных на расстоянии 1, 5 метров по ширине и по 1 метру по длине друг от друга.
ЗАДАНИЕ: выполнить бег «змейкой». Первую фишку конкурсанты оббегают с левой стороны, вторую — с правой и т.д.
ОЦЕНИВАЕТСЯ : уровень развития скоростных и координационных способностей.
ШТРАФ:

1. Касание фишек-ориентиров - + 3 сек. за каждое касание
2. Смена направления движения - +3 сек.
3. Не выполнено оббегание фишек-ориентиров - + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

Остановка секундомера осуществляется в тот момент, когда участник пересекает линию финиша, после прохождения последней фишки-ориентира.

Полоса препятствий 7-8 класс. Девушки, юноши