

## **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 двигательнo-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 пять верхних и пять нижних передач волейбольного мяча над собой (высота посылы мяча не менее 1,5 метров).

При потере мяча участник должен продолжить выполнение задания.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** техника выполнения передач.

**ШТРАФЫ:**

1. Невыполнение передачи - + 3 сек. за каждое
2. Захват мяча при верхней передаче - + 3 сек. за каждое
3. Искажение до неузнаваемости техники передач - +3 сек. за каждое
4. Высота посылы 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: юноши — 190-230 см, девушки — 170-200 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

Приземление ближе: юноши — 190 см., девочки — 170 см. + 3 сек.

Касание или заступ за линию отталкивания + 3 сек.

Толчок одной ногой + 3 сек.

Невыполнение задания + 30 сек.

**БОНУС:**

Приземление дальше: юноши — 230 см, девушки — 200 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 двигательного-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 любой 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 три кувырка вперёд.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития двигательных-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 оббежание 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 9-11 класс. Девушки, юноши

