

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши)

Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы либо в шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника. Количество участников в каждой смене составляет 8–12 человек.
- 2.2. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».
- 2.3. Перед началом выступлений участникам смены предоставляется время на разминку из расчета 20 секунд на одного участника.
- 2.4. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами (поломка оборудования/инвентаря, произошедшая в процессе выступления).
- 2.5. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

3. Судьи

- 3.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.
- 3.2. Судейская бригада состоит из арбитра и судей.

Программа испытания по прикладной физической культуре состоит из шести двигательных заданий, составляющих комплексную полосу препятствий. Участник стартует с линии старта – с линии отталкивания прыжков вперёд–в сторону длину с места, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Змейка». Фиксируется время преодоления дистанции.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжки вперёд–в сторону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления (размером 0,5×0,5 м) с контрольной разметкой. Расстояние между линией старта и ближним краем первой зоны приземления 1 м. Вторая зона приземления смещена вправо от первой зоны на расстояние 0,5 м (так, чтобы граница первой зоны приземления справа и граница второй зоны приземления слева располагались на одной линии). Расстояние между дальним краем первой зоны приземления и ближним краем второй зоны приземления в направлении продвижения – 0,5 м. Аналогичным образом расположены третья и четвертая зоны, при этом третья зона смещена от второй влево, а четвертая от третьей – вправо. Расстояние между дальним краем четвертой зоны приземления и контрольной линией приземления – 0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок толчком двумя ногами в первую зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой во вторую зону с приземлением на правую – прыжок толчком правой в третью зону с приземлением на левую – прыжок толчком левой в четвертую зону с приземлением на правую – прыжок толчком правой с приземлением на две за контрольную линию.

В случае если участник после прыжка приземлился не в зону или осуществил заступ, он должен встать в зону и выполнить прыжок с приземлением в следующую зону.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей и точности приземления.

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за стартовую линию отталкивания – 5 с.
2. Касание или заступ за границы зоны приземления – 5 с за каждое.
3. Нарушение условий отталкивания и приземления – 5 с.
4. Невыполнение задания – 30 с

ЗАДАНИЕ 2. «Кувырки вперёд в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 гимнастических мата с размеченной линией.

ЗАДАНИЕ: выполнить слитно (без остановки) два кувырка вперёд в группировке. Начало выполнения задания – линия на расстоянии 0,5 м от первого мата. Кувырки выполняются по прямой, без пауз и потери темпа.

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

ШТРАФ:

1. Невыполнение кувырка – 5 с за каждое.
2. Выполнение кувырков не по прямой, с неоправданными паузами, потерей темпа – 5 с за каждое.
3. Выход за боковые границы гимнастических матов – 5 с за каждый.
4. Заступ за стартовую линию – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Броски набивных мячей в цели»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Расстояние от линии броска до ближнего края целей – 4 м. Набивной мяч 1 кг и набивной мяч 2 кг. Форма и размер целей – два квадрата одного размера (50×50 см), размеченные на полу.

ЗАДАНИЕ: выполнить с линии метания 2 броска: мяч 1 кг бросается в цель справа, а затем мяч 2 кг – в цель слева. Способы бросков могут быть любыми.

Бросок засчитывается при попадании мяча внутрь или в границу квадрата. Бросок не засчитывается, если мяч после отскока вкатился в цель или прокатился по ней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей (умение дифференцировать усилия).

ШТРАФ:

1. Непопадание в цель – 5 с за каждое.
2. Заступ за линию броска (не более 5 см) – 5 с за каждый.
3. Невыполнение задания или заступ более 5 см – 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Ведение баскетбольного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: зона ведения длиной 7,5 м и шириной 2 м, разделенная на три участка (первый участок – 3 м, второй – 1,5 м и третий – 3 м); баскетбольный мяч (девушки – № 6, юноши – № 7); площадка (размером 0,5×0,5 м), в границах которой после ведения фиксируется мяч.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение баскетбольного мяча не выходя самому и не выводя мяч за пределы зоны ведения, после чего зафиксировать мяч на полу в пределах обозначенной площадки.

Участник в первом участке зоны ведет мяч правой рукой, во втором – осуществляет смену «ведущей» руки, в третьем – ведет мяч левой рукой. После выхода из зоны ведения участник фиксирует мяч на полу (в пределах обозначенной площадки).

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

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пронос, пробежка, двойное ведение) – 5 с за каждое.
2. Ведение мяча неуказанной рукой или попеременно двумя руками в первом или третьем участке зоны – 10 с за каждое.
3. Выход участника или вывод мяча за пределы зоны ведения мяча – 5 с за каждое.
4. Отсутствие фиксации мяча в конце задания – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Переноска кубиков»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 пластмассовых кубика размером 10×10×10 см, зона исходного расположения кубиков размером 1,00×0,25 м, зона фиксации перенесенных кубиков аналогична размеру зоны исходного расположения кубиков.

ЗАДАНИЕ: выполнить переноску кубиков из одной зоны в другую (расстояние между зонами – 2 м), удерживая их так, чтобы в каждой руке находилось только по одному кубику, а третий – удерживался между ними за счет встречного сдавливания его двумя крайними кубиками. При падении кубика или кубиков в процессе их переноски надо собрать кубики в единый блок на месте их падения, вернуться с ними к точке падения и продолжить переноску кубиков.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Падение кубика или кубиков – 10 с за каждое.
2. Выход кубика за границы зоны установки перенесенных кубиков – 5 с за каждый.
3. Нарушение фиксации кубиков при переноске (касание кубиками туловища, захват двух кубиков одной рукой) – 10 с.
4. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 конусов. Расстояние между конусами: ширина 2 м, длина 1 м.

ЗАДАНИЕ: последовательно обежать 6 конусов: первый с левой стороны, второй – с правой, третий – с левой, четвертый – с правой, пятый – с левой, шестой – с правой.

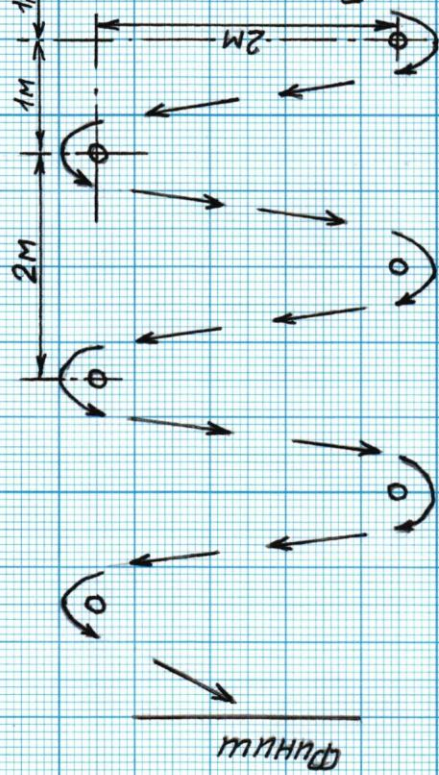
ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФ:

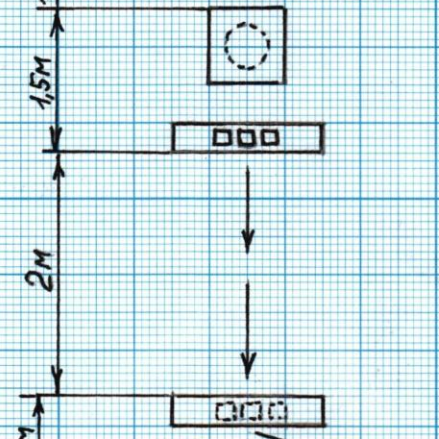
1. Оббегание конуса с неуказанной стороны – 5 с за каждое.
2. Касание конуса – 5 с за каждое.
3. Невыполнение задания – 30 с.

Полоса препятствий

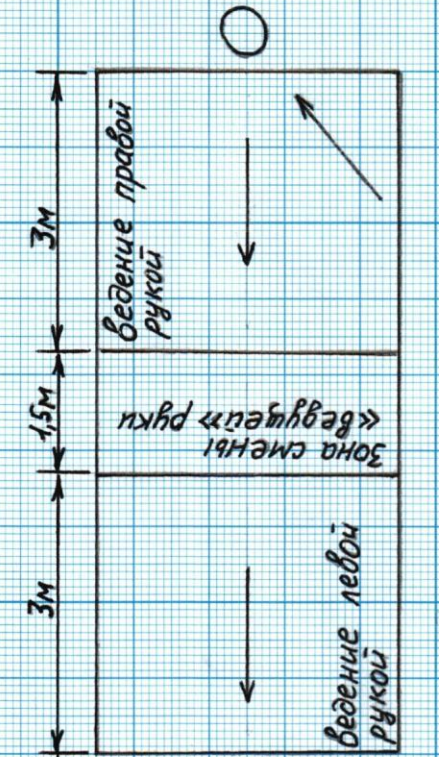
⑥ «Змейка»



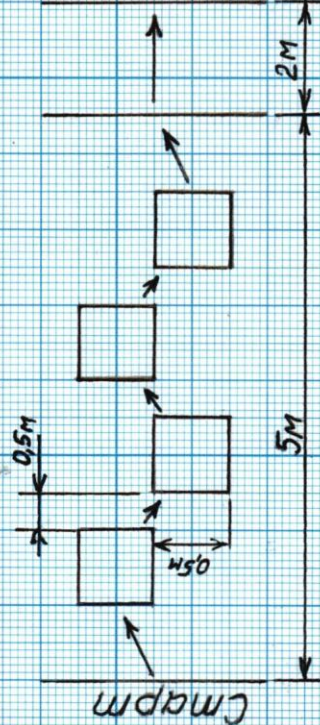
⑤ Переноска кудриков



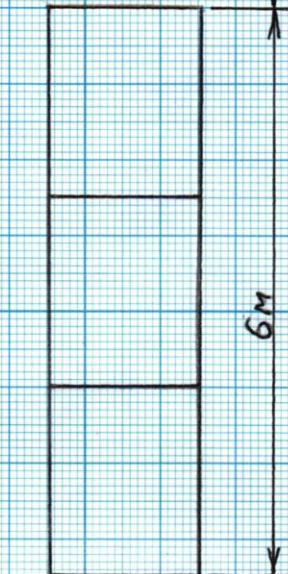
④ Введение баскетбольного мяча



① Прыжки вперед-в сторону



② Кувирки вперед



③ Броски надбрюшных мячей

