

Задания для обучающихся
Максимальное количество «зачетных баллов» – 40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Прикладная физическая культура

Испытание по прикладной физической культуре для девушек и юношей состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из пяти упражнений, и требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей. Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме. Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех элементов).

Старт участника производится по команде судьи. Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки. Общая оценка выполнения полосы препятствий складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники и условий выполнения упражнений).

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Инвентарь
1	Челночный бег 3x10 м	И. П. – высокий старт с линии старта. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник рукой задевает линию, ограничивающую отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша	Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии
2	Броски набивного мяча в цель и на дальность	И.п. сед ноги врозь лицом к сектору (гимнастический мат), выполняет один бросок набивного мяча из-за головы на точность, необходимо попасть на гимнастический мат	Линия выполнения располагается на расстоянии 4 м от предыдущего упражнения. Зона приземления

			мяча в виде гимнастического мата 5 метров от старта с разметкой коридора шириной 2 м, набивной мяч 1 кг, гимнастический мат на старте
3	Бег змейкой	Линия старта на лицевой линии. Участник выполняет последовательное оббегание фишек-ориентиров в следующем порядке: №1 - с левой стороны, № 2 - с правой стороны, №3 - с левой стороны, № 4 - с правой стороны и т.д. до № 5, оббегая его с правой стороны	Фишки высотой 40 см, ориентиры в количестве 5 штук, расположенные на расстоянии 2 м
4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку	Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 3 м от конуса предыдущего упражнения. Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись за линией приземления (зона приземления): юноши – 1,90 м, девушки – 1,60 м. Приземление дальше не оценивается бонусом. После выполнения прыжка участник следует к линии старта следующего упражнения.	Линия старта – линия отталкивания размещается на расстоянии 3 м от конуса предыдущего упражнения. Зоны приземления с контрольной разметкой на полу.
5	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы	Платформа для отжиманий, высокая перекладина.

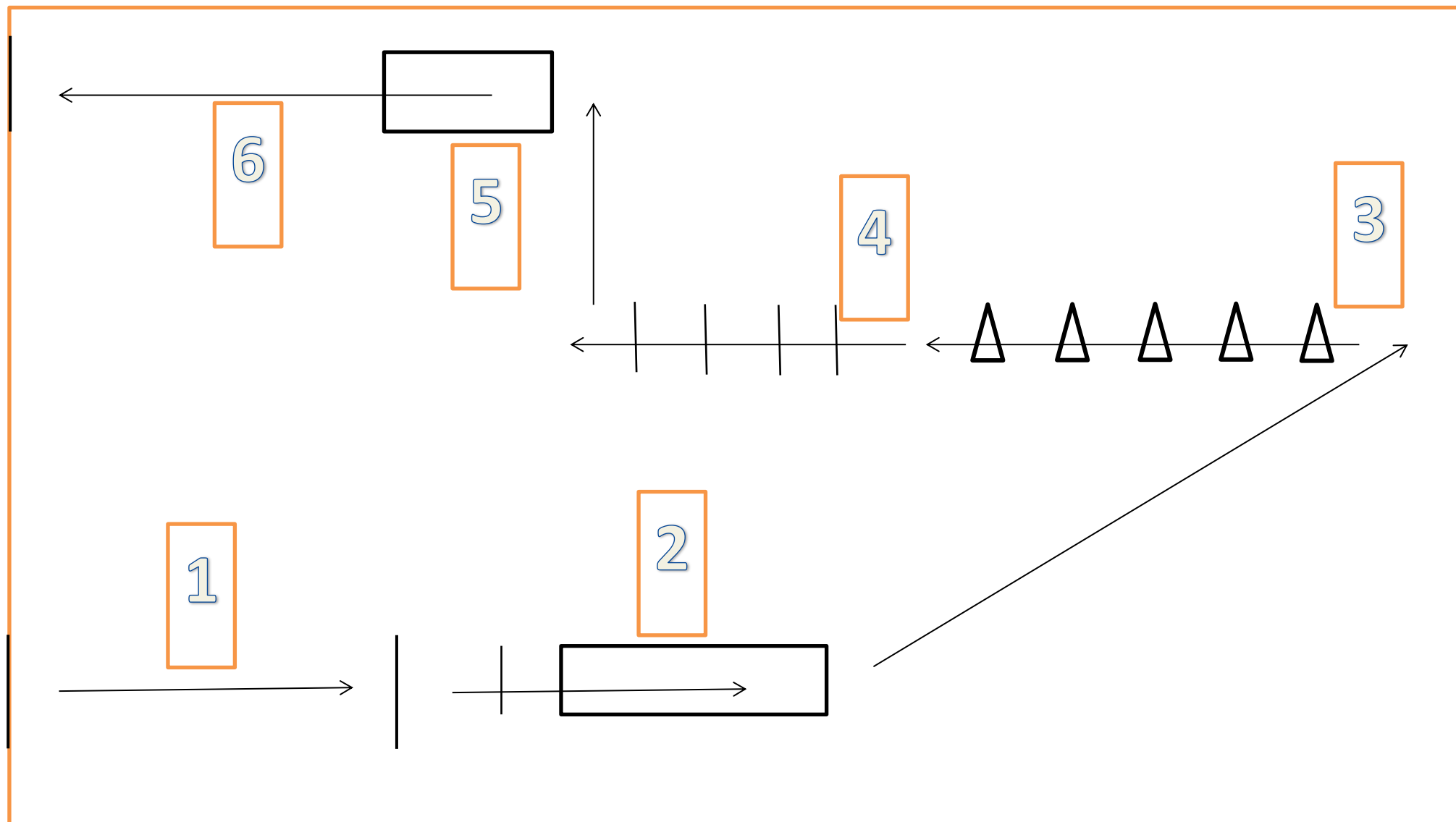
	перекладине (мальчики)	упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 11 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 11 повторений.	
6	Бег (Финиш)	Участник выполняет бег к линии финиша и принимает И.П. - о.с.	Разметка на полу линии финиша шириной 5 см, на лицевой линии площадки

Рекомендуется размещение фишек-ориентиров (стоек) для обозначения траектории движения участника.

Схема размещения испытаний

финиш

старт



Задания для обучающихся
Максимальное количество «зачетных баллов» – 40
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
Спортивные игры

Инструкция к выполнению задания.

Участник находится за боковой линией баскетбольной площадки напротив футбольного мяча №1. По сигналу начинает обводку, начиная с правой стороны, стоек 1-3 мячом №1. Подводит мяч в зону удара 1 как показано на рисунке и выполняет удар по воротам правой ногой. Затем перемещается в следующую зону к мячу №2 и выполняет удар по воротам также правой ногой. После этого двигается к футбольному мячу №3 и обводит, начиная с левой стороны, стойки 3-1, ведет мяч снова в зону удара 1 и выполняет удар по воротам левой ногой. Потом перемещается к мячу №4 и выполняет удар также левой ногой.

После этого бежит к баскетбольному мячу (№5) начинает обводку стоек 4-6 с левой стороны и затем выполняет бросок в движении слева, используя двушажную технику. Затем бежит к следующему баскетбольному мячу (№6), выполняет обводку стоек 7-9, начиная с правой стороны, после выполняет бросок в движении справа, используя двушажную технику.

После этого, участник бежит в центральный круг, берет баскетбольный мяч (№7) и, обводя стойки 10-12, двигается к линии штрафного броска, где, после остановки прыжком, выполняет бросок с места.

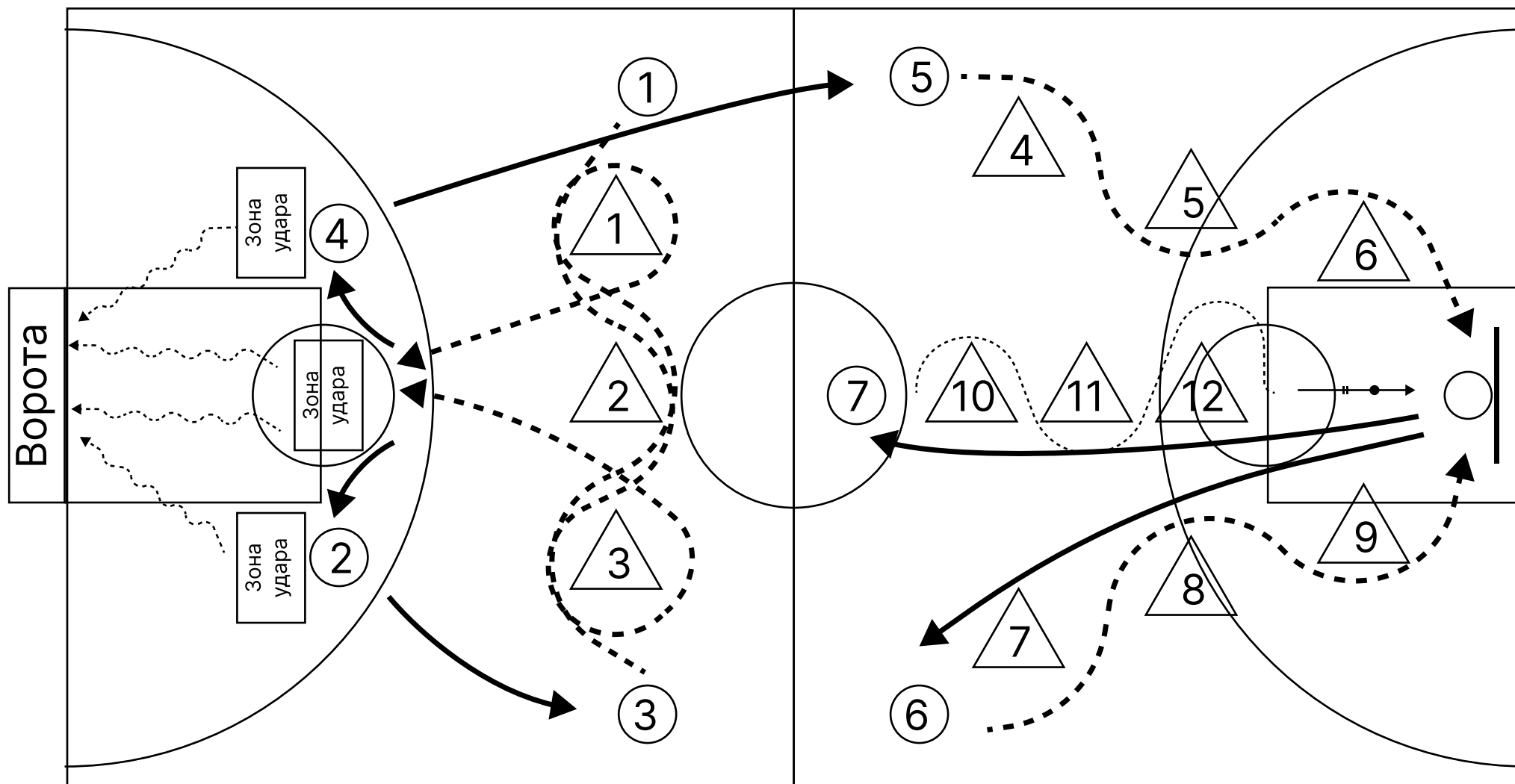
Время испытания включается по сигналу (по свистку), останавливается в момент. Время испытания останавливается в момент касания последним мячом пола.

Штрафное время:

- 1) Каждый промах при бросках, ударах +10 секунд
- 2) Каждое нарушение обводки (пропуск стойки, сбитая стойка, обводка не с той стороны, пронос мяча, пробежка) + 5 секунд
- 3) Броски / удары не той рукой / ногой +10 секунд каждый.

Итоговое время складывается из времени, затраченного на выполнение + штрафное время.

Старт



- Бег
- Обводка стоек
- Удар по воротам / Бросок в движении
- Футбольные мячи

- Баскетбольные мячи
- Стойки
- Бросок с места