

## Прикладная физическая культура 7-8 КЛАСС

Испытание по прикладной физической культуре для девочек и мальчиков состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из шести упражнений, требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения упражнения (подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа) и принятия И.П. – о.с. на линии финиша.

Остановка секундомера осуществляется в момент принятия участником И.П. 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 3х10 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. <b>Штраф 15 секунд за отсутствие касания участником линии, ограничивающей отрезок.</b>	Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии
2	Подлезание под препятствием	Препятствия располагаются на расстоянии 3 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участники выполняют подлезание под препятствием <b>При задевании участником контрольных отметок, повторное выполнение</b>	Препятствие высотой 0,5 м. и длиной 5-10 м. располагается на расстоянии 3 м от линии финиша челночного бега

		упражнения	
3	Метание мяча в цель	<p>Линия броска располагается на расстоянии 5 м от мишени.</p> <p>Участник выполняет два броска в цель, не заступая за линию.</p> <p><b>При непопадании – штраф 30 секунд.</b></p>	<p>Теннисные мячи.</p> <p>Разметка на полу на расстоянии 2 м от препятствия, шириной 5 см.</p> <p>Расстояние до мишени 5 м, диаметр цели 40 см</p>
4	Бег змейкой	<p>Линия старта на лицевой линии.</p> <p>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.</p> <p><b>Штраф за оббегание конуса с неуказанной стороны + секунд за каждое, касание конуса - +5 секунд. Невыполнение задания +30 секунд.</b></p>	<p>Фишки высотой 40 см, ориентиры в количестве 5 штук, расположенные на расстоянии 2 м</p>
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку	<p>Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 5 м от линии финиша предыдущего упражнения.</p> <p>Участник выполняет три прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с точки приземления после первого и второго прыжка соответственно.</p> <p><b>В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок.</b> После выполнения прыжков участник следует к зоне следующего упражнения</p>	<p>Разметка на полу три зоны приземления – квадрат 40 × 40 см.</p> <p>Первая (центр квадрата) на расстоянии 140 см от линии старта, центр второй – 120 см от центра первой, центр третьей – 120 см от центра второй.</p>
6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание	<p>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,</p>	<p>Платформа для сгибания и разгибания рук упоре лёжа, высокая</p>

	из виса на высокой перекладине (мальчики)	<p>стопы 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) – 9 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 8 повторений.</p> <p><b>Участник продолжает выполнять упражнение, пока не наберёт необходимое количество повторений. При отказе от выполнения – штраф 30 секунд.</b></p>	перекладина.
7	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

