Прикладная физическая культура 7-8 КЛАСС

Испытание по прикладной физической культуре для девочек и мальчиков состоят из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из шести упражнений, требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательно-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 преодолённым, если участник рукой задевает линию, ограничивающую отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша.  **Штраф 15 секунд за отсутствие касания участником линии, ограничивающей отрезок.** | 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  **При задевании участником контрольных отметок, повторное выполнение упражнения** | Препятствие высотой 0,5 м. и длиной 5-10 м. располагается на расстоянии 3 м от линии финиша челночного бега |
| 3 | Метание мяча в цель | Линия броска располагается на расстоянии 5 м от мишени. Участник выполняет два броска в цель, не заступая за линию.  **При непопадании – штраф 30 секунд.** | Теннисные мячи. Разметка на полу на расстоянии 2 м от препятствия, шириной 5 см. Расстояние до мишени 5 м, диаметр цели 40 см |
| 4 | 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.  **Штраф за оббегание конуса с неуказанной стороны + секунд за каждое, касание конуса - +5 секунд. Невыполнение задания +30 секунд.** | Фишки высотой 40 см, ориентиры в количестве 5 штук, расположенные на расстоянии 2 м |
| 5 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку | Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 5 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участник выполняет три прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с точки приземления после первого и второго прыжка соответственно. **В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок.** После выполнения прыжков участник следует к зоне следующего упражнения | Разметка на полу три зоны приземления – квадрат 40 × 40 см. Первая (центр квадрата) на расстоянии 140 см от линии старта, центр второй – 120 см от центра первой, центр третьей – 120 см от центра второй. |
| 6 | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 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 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.  **Участник продолжает выполнять упражнение, пока не наберёт необходимое количество повторений. При отказе от выполнения – штраф 30 секунд.** | Платформа для сгибания и разгибания рук упоре лёжа, высокая 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.

