

*Программа испытания по прикладной физической культуре*

**«Полоса препятствий»**

**Юноши, девушки 7-11**

**класс**

**ЗАДАНИЕ 1.**

**«Координационная лестница»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – координационная лестница. (10 квадратов)

ЗАДАНИЕ: Прыжки на координационной лестнице.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: правильность выполнения

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

**7-8 класс:** исходное положение ноги врозь, лестница внутри. Прыжок выполняется в каждый квадрат ноги снаружи-внутри. Если пропустил квадрат, можно вернуться в исходное положение квадрата, где совершил ошибку и продолжить выполнение.

**9-11 класс:** исходное положение ноги врозь, лестница внутри. Прыжок выполняется в каждый квадрат ноги снаружи-внутри. Если пропустил квадрат, можно вернуться в исходное положение квадрата, где совершил ошибку и продолжить выполнение. Обратное в упоре лежа передвижение на руках в каждом квадрате.

ШТРАФ:

1. Касание ленты – 1 сек;
2. Сбой каждого квадрата ленты – по 1 сек;

**ЗАДАНИЕ 2.**

**«Прыжок в длину»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ:

**7-8 класс:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 см; девушки – 170 см.

**9-11 класс:** выполнить тройной прыжок, приземлившись в диапазоне: юноши – 6,50 м; девушки – 6 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - 1 сек.

2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - 1 сек.
3. Неправильное выполнение отталкивания – 1 сек

### **ЗАДАНИЕ 3.**

#### **«Прыжки через барьеры»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Преодолеть барьеры прыжком с двух ног

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок с двух ног через барьеры – количество: девушки 5 барьеров, мальчики 5 барьеров.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

**7-8 класс:** высота барьера у мальчиков 60 см, у девочек 50 см. При выполнении прыжка отталкивание должно быть с двух ног. Расстояние между барьерами –1 метр

**9-11 класс:** высота барьера у мальчиков 70 см, у девочек 60 см. При выполнении прыжка отталкивание должно быть с двух ног. Расстояние между барьерами –1 метр

**ШТРАФ:**

1. Сдвиг и падение каждого барьера – 1 сек.
2. Неправильное выполнение прыжка – 1 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4.**

#### **«Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно высотой примерно 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

**ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

**7-11 класс:** движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. Линии начала и окончания выполнения находятся на расстоянии 30 см от ближнего и дальнего края.

**ШТРАФ:**

1. Начало движения по бревну после первой отметки - 1сек;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - 1сек;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - 2сек;

## ЗАДАНИЕ 5.

### «Прыжки через скакалку»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** квадрат 1 x 1 м на жесткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков через скакалку и уровень развития двигательных способностей.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

**7-8 класс:** выполнить 5 прыжков с вращением скакалки вперед, остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

**9-11 класс:** выполнить 10 прыжков с вращением скакалки вперед, остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10-и.

После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

**ШТРАФ:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - 1 сек. (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате – 1 сек.

## ЗАДАНИЕ 6.

### «Метание мяча в цель»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

**ЗАДАНИЕ:** метание теннисных мячей в цель.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

**7-8 класс:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит): Расстояние щита (4.80 см)– девочки, (5.80 см)– мальчики.

**9-11 класс:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей

левой рукой в цель (баскетбольный щит): Расстояние от щита: (6.80 см) – мальчики, (5.80 см)– девочки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит – 2 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска – 1 сек. (за каждое).

### **ЗАДАНИЕ 7. «Челночный бег»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: два кубика девушки, три кубика юноши, обручи на расстоянии 9 м друг от друга.

ЗАДАНИЕ: перенос кубиков

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

**7-11 класс:** перенести поочередно кубики в обруч, расположенный на расстоянии 9 м. Количество кубиков у мальчиков 3, у девочек 2. Если кубик положили не в обруч можно вернуться положить правильно и продолжить выполнение.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность  
выполнения задания

ШТРАФ:

1. Кубик положили не в обруч - 1 сек.

### **ЗАДАНИЕ 8. «Броски набивных мячей в цель»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 набивных мяча 7-8 класс весом - 1 кг и 2 кг, 9-11 класс весом – 2 кг и 3 кг. 2 квадрата 70 см х 70 см на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой на расстоянии 6 метров друг от друга.

ЗАДАНИЕ: броски набивного мяча

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Выполнить броски набивного мяча двумя руками снизу, стоя ноги от пола не отрывать.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: двигательные-координационные и силовые способности.

ШТРАФ:

1. Отрыв ноги - 1 сек. за каждое.
2. Выход за квадрат - 1 сек. за каждое касание.
3. Непопадание в квадрат – 2 сек.

