

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши 7-8 классы)

Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся являющимся началом выполнения задания №1.

Задание 1. Челночный бег 3*6 м

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров.

ЗАДАНИЕ: По команде «Марш», с высокого старта, участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ: Добавляется 3 сек.: – за каждое нарушение требований к челночному бегу: недобегание до линии, ограничивающей отрезок.

Задание 2. «Прыжок в длину с места»

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

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.

2. Невыполнение задания - +30 сек.

3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

Задание 3. «Подлезание»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дуги для подлезания прямоугольные, 5 препятствий, высотой 0,6м-0,8м. Между дугами расстояние 3м.

ЗАДАНИЕ: подлезть внутри дуги, не задевая её, соблюдая любую последовательность: либо левым боком вперед, либо правым боком вперед, – любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания - + 100 сек.

2. Касание дуг - + 15 сек. за каждое касание

3.Нарушение последовательности - +15 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

Задание 4. «Прыжки через скакалку»

Условия выполнения: квадрат 1,5 × 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

Задание: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

Оценивается: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Указания к выполнению:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

Штрафное время:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 15 сек.

Задание 5. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.

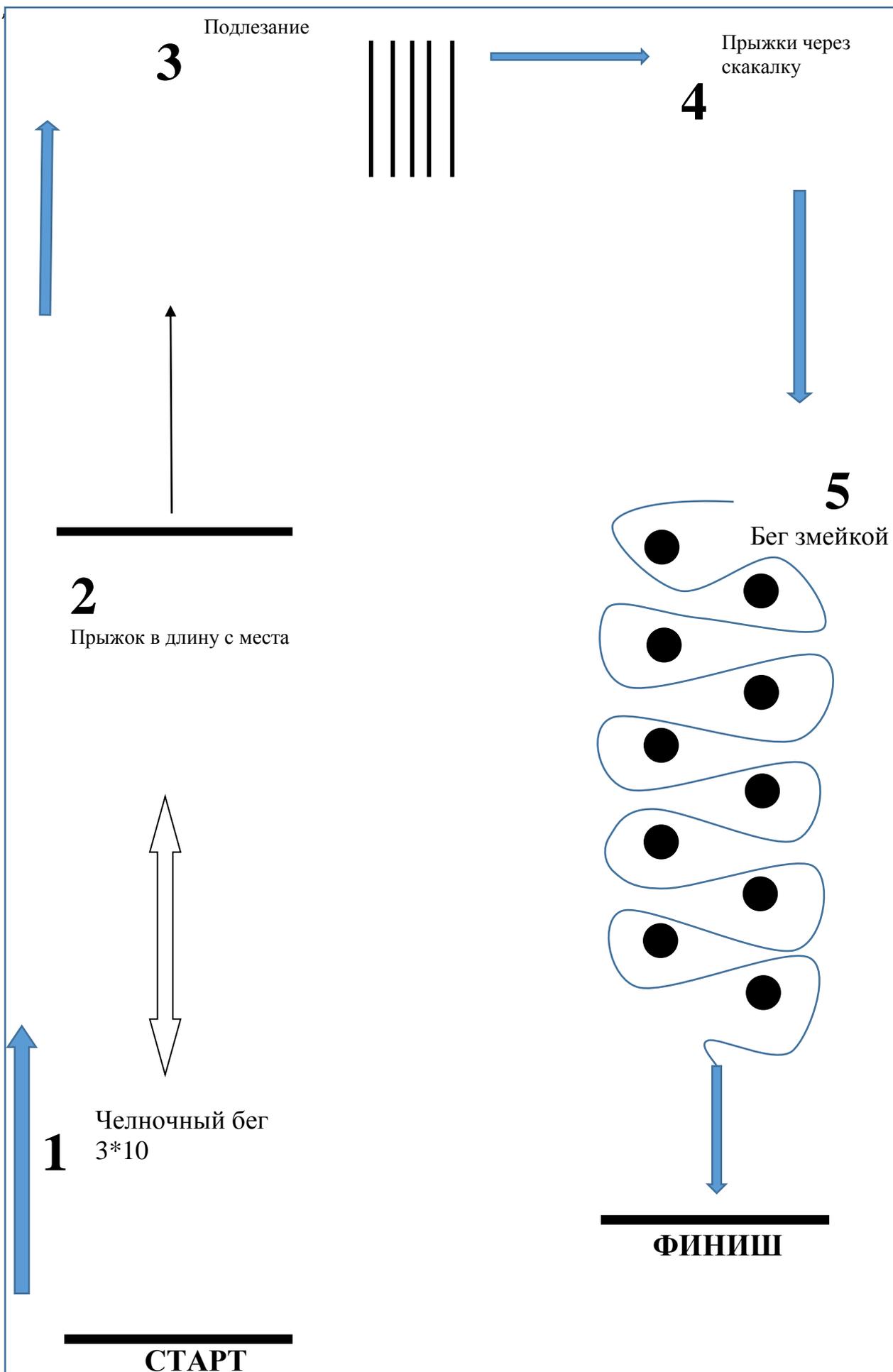
ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание конуса №1 с правой стороны, конуса № 2 с левой, конуса №3 с правой стороны, конуса № 4 с левой и т.д. до 10 конуса оббегая нечетные с правой стороны, а четные с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных- координационных способностей.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания - + 100 сек.
2. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 15 сек за каждое
3. Участник задел конус во время оббегания - +15 сек (за каждое касание).

Схема испытания «Полоса препятствий»



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши 9-11 классы)

Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся являющимся началом выполнения задания №1.

Задание 1. «Челночный бег 3*6 м»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров.

ЗАДАНИЕ: По команде «Марш», с высокого старта, участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ: Добавляется 3 сек.: – за каждое нарушение требований к челночному бегу: недобегание до линии, ограничивающей отрезок.

Задание 2 «Метание набивного мяча на дальность»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат; два набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (3 кг), зоны приземления мяча с контрольной разметкой юноши (8 м), девушки (5 м).

ЗАДАНИЕ: И.п. стоя выполняется бросок лицом к сектору из-за головы за линии ограничения юноши (8 м), девушки (5м). После броска участник бежит к третьему заданию.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность полета мяча.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ:

1. Приземление мячей до контрольной линии (за каждый мяч) - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - + 15 сек.
3. Нарушение способа совершения броска (за каждое нарушение) - +5 сек.
4. Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.

Задание 3 «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: проводится в гимнастическом (спортивном) зале, в огороженном пространстве.

ЗАДАНИЕ: Юноши и девушки – выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных движений юноши – 10 раз, девушки - 6 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной

платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

Задание 4. «Прыжок в длину с места»

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

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

Задание 5 «Подлезание»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дуги для подлезания прямоугольные, 5 препятствий, высотой 0,6м-0,8м. Между дугами расстояние 3м.

ЗАДАНИЕ: подлезть внутри дуги, не задевая её, соблюдая любую последовательность: либо левым боком вперед, либо правым боком вперед, – любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания - + 100 сек.
2. Касание дуг - + 15 сек. за каждое касание
- 3.Нарушение последовательности - +15 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

Задание 6 «Бег через координационную лестницу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЕ координационная лестница

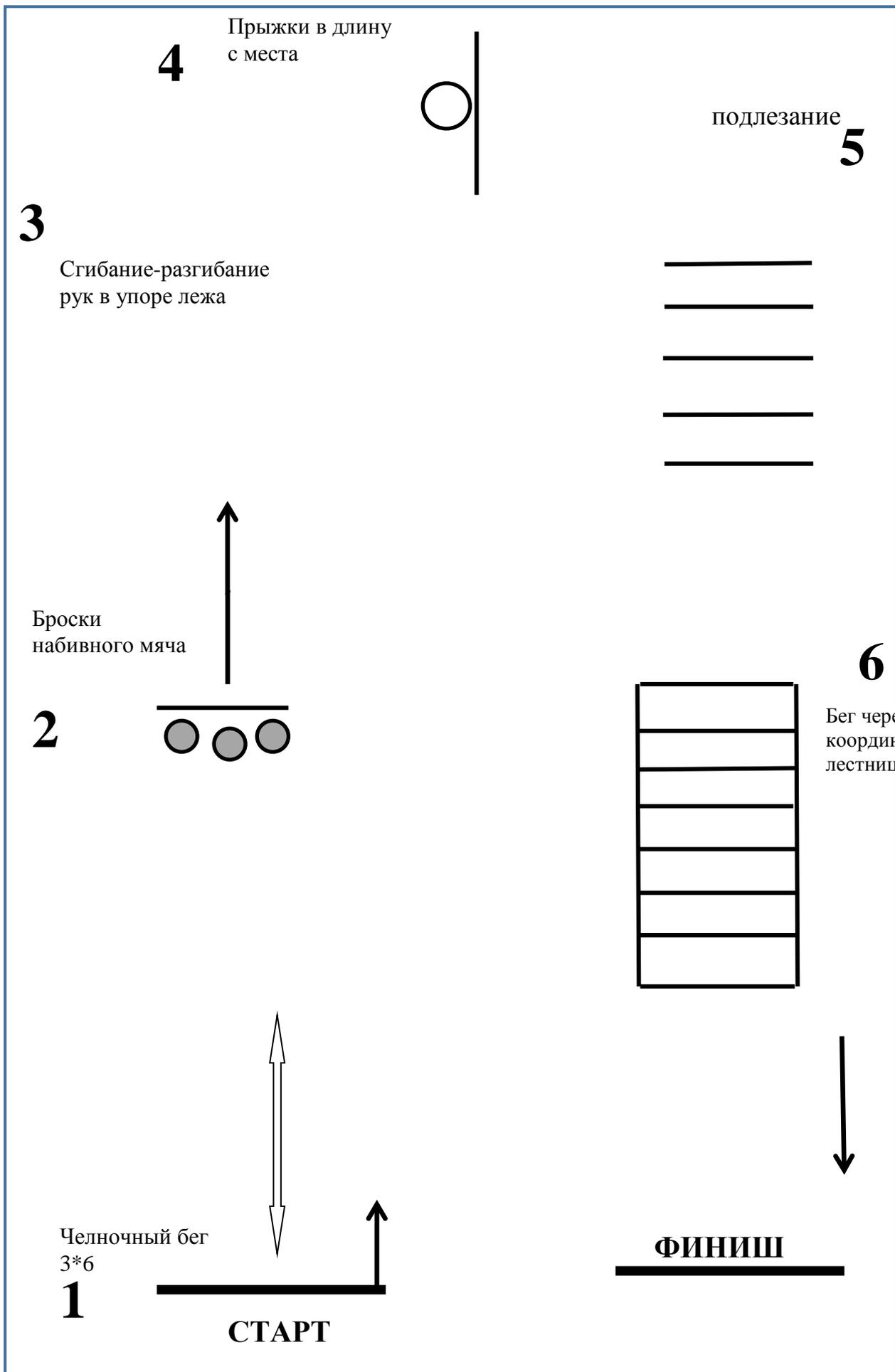
ЗАДАНИЕ Бег быстро через ячейки лестницы – одна ступня – один квадрат,

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания ступней в квадрат лестницы.

ШТРАФ:

1. Не попадание в квадраты, заступы - +5сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.

Схема испытания «Полоса препятствий»

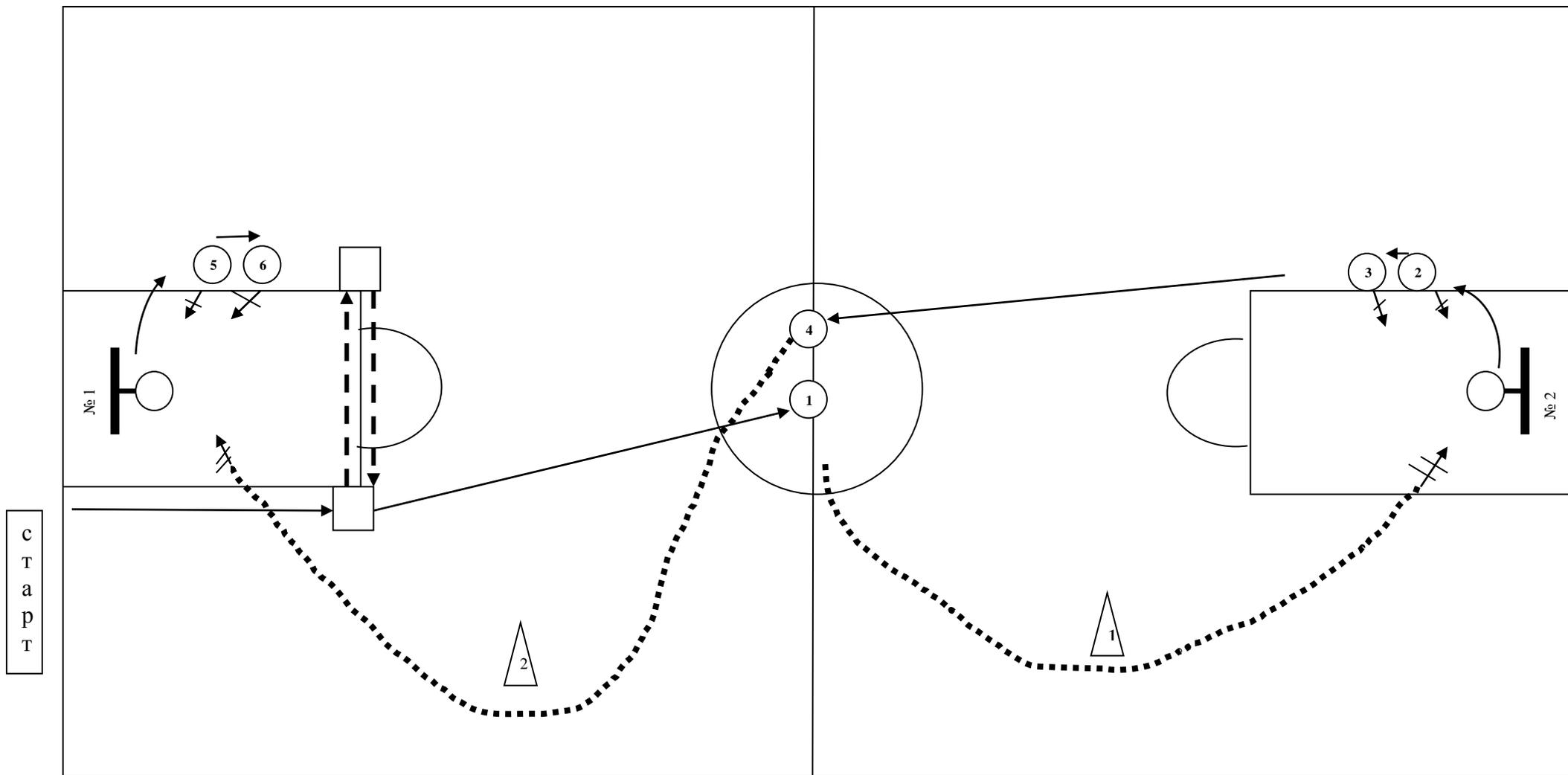


БАСКЕТБОЛ 7-8 КЛАСС

Участник находится за лицевой линией справа от щита №1. По сигналу судьи он бежит вперед, заступая в квадрат двумя ногами. Затем перемещается левым боком в защитной стойке (лицом к щиту №2). Двумя ногами заступает в противоположный квадрат, обратно перемещается в защитной стойке правым боком, заступая двумя ногами в квадрат. Далее он бежит в центральный круг, берет мяч №1 и правой рукой обводит стойку 1, выполняет бросок после двух шагов справа правой рукой. Затем бежит к мячу № 2 и поочередно выполняет броски с места мячами №2 и №3.

Далее бежит в центральный круг, берет мяч №4, обводит левой рукой стойку – 2, выполняет бросок после двух шагов слева левой рукой.

Затем бежит к мячу № 5 и поочередно выполняет броски с места мячами №5 и №6. Секундомер останавливается при касании пола мячом №6 после броска.



② мяч №6 количество - 6 шт.

⋯➔ Ведение мяча

---➔ Перемещение боком в защитной стойке

□ Квадрат 50*50 см

△
2
Стойки (фишки – ориентиры) количество 2 шт.

➔ Бег без мяча

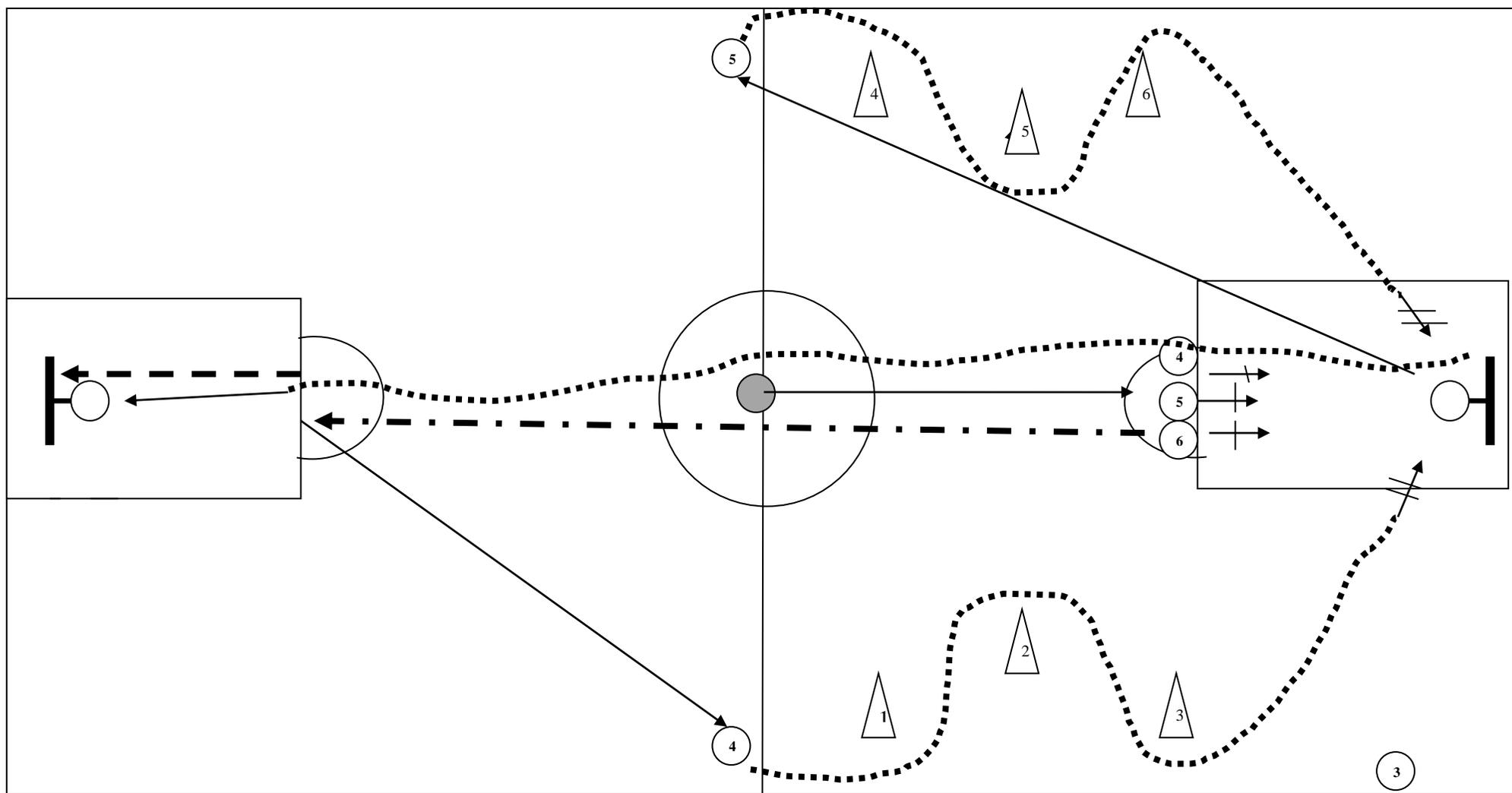
—//➔ Бросок в кольцо с места

—//➔ Бросок в кольцо после двух шагов

БАСКЕТБОЛ 9-11 КЛАССЫ

Участник находится в центральном круге лицом к щиту №2. По сигналу он бежит вперед к штрафной линии и выполняет три штрафных броска мячами №1, №2, №3. Затем спиной вперед перемещается в защитной стойке до противоположной штрафной линии, заступив за нее одной ногой. Далее бежит к мячу №4, берет его, выполняет ведение правой рукой, обводя стойку №1, левой рукой стойку №2, правой рукой стойку №3 и выполняет бросок после двух шагов справа, правой рукой. Затем бежит к мячу №5, берет его, выполняет ведение левой рукой, обводя стойку №4, правой рукой стойку №5, левой рукой стойку №6 и выполняет бросок после двух шагов слева левой рукой. Далее подбирает мяч №5 и по прямой ведет его к противоположной штрафной линии, выполняет остановку прыжком, делаем высокую передачу в щит одной рукой. Выбегает вперед и делает подбор мяча, отскочившего от щита (кольца), после подбора выполняет бросок – добивание с места.

Секундомер останавливается при касании пола мячом после броска – добивания.



② мяч № 6 (девушки) мяч № 7 (юноши) количество - 6 шт.

△₂ Стойки (фишки – ориентиры) количество 6 шт.

⋯➔ Ведение мяча

➔ Движение без мяча

- · - · ➔ Перемещение в защитной стойке спиной вперед

➔➔ Бросок в кольцо с места

● старт

- - - ➔ П

➔➔➔ Бросок в кольцо после двух шагов