Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист - 4

«**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**»

Физическая культура 27-30 апреля 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.  
Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу

участник по команде выполняет два предварительных наклона.  
При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье

участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.  
При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.  
Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;  
2) удержание результата пальцами одной руки;  
3) отсутствие удержания результата в течение 3 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon-001.png | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon-002.jpg |

**Сделать отчет (файл)**

**Уровень физической подготовленности учащихся:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | 11 Класс | низкий  (маль-  чики) | Средний  (маль-  чики) | Высокий  (маль-  чики) | низкий  (дево-  чки) | Средний  (дево-  чки) | Высокий  (дево-  чки) |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Наклон вперед из положения сто | нор-матив | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 | | | | | | | | |

**Отчет(файл)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | 11 Класс | низкий  (маль-  чики) | Средний  (маль-  чики) | Высокий  (маль-  чики) | низкий  (дево-  чки) | Средний  (дево-  чки) | Высокий  (дево-  чки) |
| Наклон вперед из положения стоя | нор-матив |  |  |  |  |  |  |