

УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ

Загальні положення

- До виконання контрольних нормативів допускаються студенти у спортивному одязі та взутті, які пройшли медичний огляд та відвідали не менше 5 занять у кожному семестрі.
- На виконання кожного нормативу дається *три спроби*.
- Викладач має право заміни будь-якого контрольного нормативу на альтернативний згідно довідки про травму або захворювання студента

1. Стрибки у довжину з місця

Умови виконання. Учасник стає носками до лінії, робить мах руками назад і, відштовхнувшись ногами, стрибає вперед.

Результат. Кращий стрибок.

Зауваження. Результат фіксується по найближчому сліду від місця відштовхування, залишеному учасником.

2. Відтискання в упорі лежачи на підлозі

Умови виконання. Учасник приймає положення «упор лежачи», руки прямі на ширині плечей пальцями вперед. Голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

Результат. Кількість безпомилкових відтискань за спробу.

Зауваження. Згинати руки в ліктьових суглобах необхідно до кута 90°, зберігаючи пряме положення тіла. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки по чергово та з неповною амплітудою.

3. Підтягування

Умови виконання. Учасник приймає положення вису на прямих руках хватом зверху (долонями вперед), взявшись за перекладину на ширині плечей. За командою викладача він підтягується до рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною, і повертається у вихідне положення.

Результат. Кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

Зауваження. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування та робити зайві рухи ногами.

4. Човниковий біг

Умови виконання. По команді "На старт" учасник займає положення високого старту перед стартовою лінією. По команді „Руш” він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається назад і кладе його в стартове півколо. Таким же чином переносить другий кубик.

Результат. Час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове півколо.

Зауваження. Спроба не зараховується, якщо хоча б один з кубиків опиниться за межами півкола.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи ("всид")

Умови виконання. Учасник лягає спиною на рівну поверхню. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, ступнями тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. По команді викладача учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями верха колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.

Результат. Кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

Зауваження. Роз'єднувати руки забороняється.

6. Стрибки на скакалці

Умови виконання. Учасник по команді викладача починає стрибки.

Результат. Кількість підскоків за 30 секунд.

Зауваження. Під час виконання вправи після вимушеної зупинки стрибки можна продовжити.

7. Волейбол

- **Подача м'яча (верхня, нижня, бокова).**

Умови виконання. Учасник з м'ячем стає за лицьову лінію і виконує 5 подач через сітку у площину волейбольного майданчика.

Результат. Кількість вдалих подач у кращій спробі.

- **Прийом та передача м'яча двома руками через сітку в парі.** Учасники стають по обидві сторони сітки на відстані 3м до неї. Під час виконання вправи можна переміщуватися у будь-якому напрямку.

Результат. Кількість правильно виконаних передач кожним учасником без втрати м'яча.

Зауваження. Не дозволяється робити захват і кидок м'яча.

8. Баскетбол

- **Штрафний кидок.**

Умови виконання. Учасник з м'ячем стає на лінію штрафного кидка і виконує 10 кидків поспіль.

Результат. Кількість попадань у кошик.

Зауваження. Штрафні кидки дозволяється виконувати однією або двома руками.

9. Біг 100 метрів

Умови виконання. По команді "На старт" учасники стають до стартової лінії у нерухоме положення високого або низького старту. По команді „Руш” вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Зауваження. У забігу можуть брати участь від одного до чотирьох учасників