**Контрольні вправи 1 семестру 2023/2024 н.р.**

**ВПРАВА 1. ДИНАМІЧНА ПЛАНКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| чол | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| жін | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |

**ВПРАВА 2. СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| Жін. | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |

**ВПРАВА 3. Силова вправа**

В.П. – напівприсід на двох ногах, спираючись спиною об стіну, руки зігнуті перед грудьми.

Виконання – 1. Випрямити праву ногу, затриматись в такому положенні 40 секунд для жінок та 60 секунд для чоловіків. 2. Змінити положення ніг і затриматись в положенні сидячи з випрямленою лівою ногою також 40 секунд для жінок та 60 секунд для чоловіків

Изображение выглядит как спорт

Автоматически созданное описание

**Таблиця оцінка результатів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали/сек. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 60'' | 50'' | 40'' | 30'' | 20'' |
| Жін. | 40'' | 35'' | 30'' | 25'' | 20'' |

**ВПРАВА 4. КОМПЛЕКСНА ВПРАВА (прес + згинання/розгинання рук)**

**Виконання: час виконання 1 хвилина**

* Результатом виконання вправи є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за визначений час.
* Виконувати протягом 1 хвилини. Перші 30 секунд виконувати максимально можливу кількість нахилів уперед до торкання ліктями ніг із положення лежачи на спині, руки скрещені на грудях. Через 30 секунд за командою повернутись в упор лежачи і без паузи виконувати протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Виконується перші 30 секунд

Изображение выглядит как письмо

Автоматически созданное описание

Виконується наступні 30 секунд



**Таблиця оцінка результатів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 53 | 49 | 44 | 40 | 37 |
| жін | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

**ВПРАВА 5. КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА**

**Час виконання – 1 хвилина.**

**Техніка виконанна:** В.П. – упор присівши. 1. Стрибком, перейти в упор лежачи; 2. Стрибком повернутись в упор присівши; 3. Вистрибнути вгору, піднявши руки і випрямиши ноги і тулуб; 4. Повернутись у в.п.- упор присівши.

**1-4 – це один цикл. Рахуємо кількість циклів за 1 хвилину.**

Изображение выглядит как собака

Автоматически созданное описание  Изображение выглядит как собака

Автоматически созданное описание 

В.П. (4) 1 2 3

**Таблиця оцінка результатів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Жін. | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

**ВПРАВА 6.**

**Вихідне положення** – стійка, руки зігнуті в ліктях утримуються біля тулуба 1. Стрибком перейти в положення напівприсіда, ноги нарізно, лівою рукою торкнутись підлоги. 2. Стрибком повернутись у в.п. 3-4. Те саме, торкнутись підлоги правою рукою.

Час виконання – 1 хвилина.

Изображение выглядит как одежда, Спортивные штаны, Фитнес, Штаны для йоги

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как Фитнес, колено, Штаны для йоги, Спортивные штаны

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как одежда, Спортивные штаны, Фитнес, Штаны для йоги

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как Фитнес, колено, Баланс, Спортивные штаны

Автоматически созданное описание

**Таблиця оцінка результатів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ч/ж | 60 с | 50 с | 40 с | 30 с | 20 с |