**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



**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



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.**

    

 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.

 

 **Таблиця оцінка результатів**

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