**ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ 2 СЕМЕСТРУ 2023/2024 н.р.**

**Для студентів дистанційної форми навчання**

**ВПРАВА 1.**

**Вихідне положення** – лежачи на спині, ноги нарізно, руки вгору-убік. 1. Сісти, підтягнувши зігнуті у колінах ноги до тулуба, обхопити їх руками за гомілки. Ноги утримуються над підлогою. 2. Повернутись у в.п. Час виконання – 1 хвилина.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж |  35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| ч | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 |

**ВПРАВА 2**

Жінки - Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах.

Чоловіки - Підтягування на перекладині.

  

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 |
| ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

**ВПРАВА 3**

**Стрибки** **зі скакалкою**

**Виконання: час виконання 1 хвилина**

  Рахуємо кількість разів за 1 хвилину.

Оцінювання

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

**ВПРАВА 4.**

**Напівприсіди з вистрибуванням**

**Час виконання – 1 хвилина**

В.П. – напівприсід у широкій стійці ноги нарізно, стегна паралельно підлозі, зігнуті руки стиснуті перед обличчям (фото 1).

**Виконання:** 1 – стрибком перейти у положення стійки ноги разом, прямі руки назад (фото 2 та 3); 2 – стрибком повернутись у в.п. (фото 4 та 5).

1. 2.  3. 

 4.  5. 

Оцінювання

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол/жін | 60 сек | 50 сек | 40 сек | 30 сек | 20 сек |

**ВПРАВА 5.**

**Бокава планка з упором на передпліччя.**



Оцінювання

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол/жін | 60 сек | 50 сек | 40 сек | 30 сек | 20 сек |

**ВПРАВА 6.**

**Біг на місці з захлестуванням гомілки**

Оцінювання

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол/жін | 60 сек | 50 сек | 40 сек | 30 сек | 20 сек |