Критерії оцінювання фізичної підготовленості

здобувачів освіти І курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт КФК СумДУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Залікові нормативи | Нормативи, оцінки | Примітки |
| Юнаки | Дівчата |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  | **Сила** |  |
| 1. | Стрибок у довжину з місця, см. | 250 | 231 | 214 | 200 | 186 | 174 |  |
| 2. | Піднімання в сід за 1 хвилину | 51 | 45 | 38 | 45 | 40 | 35 |  |
| 3. | Підтягування на перекладині (юн.), з вису в упорі (дівч.), разів. | 16 | 14 | 12 | 25 | 20 | 15 |  |
| або Згинання рук в упорі лежачі, разів | 44 | 38 | 32 | 24 | 19 | 16 |  |
| **Швидкість, спритність** |
| 4. | Біг 100 м, с | 13,0 | 14,0 | 14,6 | 15,0 | 15,6 | 16,8 |  |
| 5. | Човниковий біг 4х9м, сек. | 9,0 | 9,4 | 9,9 | 9,9 | 10,4 | 10,9 |  |
| **Технічна підготовка** |
| 6. | Ведіння м’яча між фішками 8м, назад по прямій.  | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,4 | 9,7 | 10,0 |  |
| 7. | Удар на точність одним з вивчених способів в задану площину воріт з-за меж штрафного майданчика | 5-6 | 3 | 1 | 4-6 | 2 | 0 | 6 спроб |
| 8. | Зупинка м’яча, що опускається, одним з вивчених способів | 5-6 | 3 | 1 | 4-6 | 2 | 0 | 6 спроб |