Критерії оцінювання фізичної підготовленості

здобувачів освіти ІІ 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. | 260 | 241 | 224 | 210 | 196 | 184 |  |
| 2. | Піднімання в сід за 1 хвилину | 55 | 49 | 42 | 47 | 43 | 38 |  |
| 3. | Підтягування на перекладині (юн.), з вису в упорі (дівч.), разів. | 18 | 16 | 14 | 30 | 25 | 20 |  |
| або Згинання рук в упорі лежачі, разів | 50 | 45 | 40 | 27 | 22 | 18 |  |
| **Швидкість, спритність** | | | | | | | | |
| 4. | Біг 100 м, с | 12,8 | 13,6 | 14,0 | 14,8 | 15,2 | 16,2 |  |
| 5. | Човниковий біг 4х9м, сек. | 8,8 | 9,0 | 9,6 | 9,8 | 10,2 | 10,8 |  |
| **Технічна підготовка** | | | | | | | | |
| 6. | Ведіння м’яча між фішками 8м, назад по прямій. | 8,8 | 9,0 | 9,3 | 9,3 | 9,7 | 10,0 |  |
| 7. | Удар на точність одним з вивчених способів в задану площину воріт з-за меж штрафного майданчика | 6 | 4 | 2 | 5-6 | 3 | 1 | 6 спроб |
| 8. | Зупинка м’яча, що опускається, одним з вивчених способів | 6 | 4 | 2 | 5-6 | 3 | 1 | 6 спроб |