Контрольні нормативи з фізичного виховання

для студентів ІІІ курсу

Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бал | Хто вик. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Контрольний норматив |
| *Техніка верхньої передачі м’яча* ( висота відскоку м’яча від рук на 2-5 метрів), к. разів | Ю | 23 | 19 | 17 | 15 | 13 |
| Д | 19 | 16 | 13 | 10 | 8 |
| *Техніка нижньої передачі м’яча (підбивання)*  (висота відскоку м’яча від рук на 2-5 метрів), к. разів | Ю | 23 | 19 | 17 | 15 | 13 |
| Д | 19 | 16 | 13 | 10 | 8 |
| *Техніка подачі м’яча в задану зону* із 6(ю) та 7(д) подач, к. разів | Ю | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бал | Хто вик. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Контрольний норматив |
| *Техніка подвійного кроку з кидком м’яча в кошик* із 10 раз, к. разів | Ю | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| *Техніка штрафного кидка*  із 6(ю) та 7(д) раз, к. разів | Ю | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *Техніка передачі м’яча в стіну* за 30 сек. (відстань від стіни 3м (ю) та 2м (д),  к. разів | Ю | 29 | 28 | 27 | 25 | 23 |
| Д | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 |
| *Техніка ведення б/б м’яча* навколо в/б майданчика на швидкість, сек. | Ю | 12.4 | 12.6 | 12.8 | 13.0 | 13.2 |
| Д | 14.6 | 14.8 | 15.0 | 15.2 | 15.4 |