

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії



_____ Є.В. Імас

ПРОГРАМА

творчого конкурсу з **обраного виду спорту**
для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(футбол, футзал)

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 4 від 26 квітня 2024 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

_____ В. В. Теліус

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з обраного виду спорту (футбол, футзал) включає комплекс контрольних вправ та нормативів, які дозволяють шляхом тестування специфічних та практично значущих з точки зору вимог спортивної діяльності у футболі і футзалі здібностей та якостей, оцінити рівень спеціальної та технічної підготовленості вступників.

Змістова частина творчого конкурсу випробувань складена на основі навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву з футболу та футзалу (тести №1-2) та навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи (тест №3)

Творчий конкурс проводиться згідно розкладу, який затверджено приймальною комісією та погоджено у МОН України.

Загальний час на виконання тестових завдань на одну людину складає 10-12 хв.

Підсумковий бал творчого конкурсу формується за формулою:

$$ПБ=X_1+X_2+X_3/3,$$

Де X_1 – кількість балів у першому тесті, X_2 – кількість балів у другому тесті, X_3 – кількість балів у третьому тесті.

Увага! Результат в тесті менше 100 балів не враховується при підрахунку підсумкового балу, але отримана сума все одно ділиться на загальну кількість тестів у програмі творчого конкурсу.

Для успішного складання творчого конкурсу та потрапляння до загального рейтингу необхідно отримати не менше 130 балів у підсумку.

Вимоги до зйомки виконання тестових завдань для онлайн-трансляції:

- 1) у всіх випадках гравець має потрапляти в кадр повністю (у повний зріст);
- 2) при складанні тесту № 2 камера розташовується за вступником і з боку під кутом 30-40 градусів. В кадр при максимальному наближенні мають одночасно потрапляти і вступник, і ворота (рис.).
- 3) Камера має бути розташована відповідно до вимог у статичному положенні на висоті 1,6-1,7 метри.
- 4) Зйомка здійснюється за допомогою штатива або іншої особи (помічника).

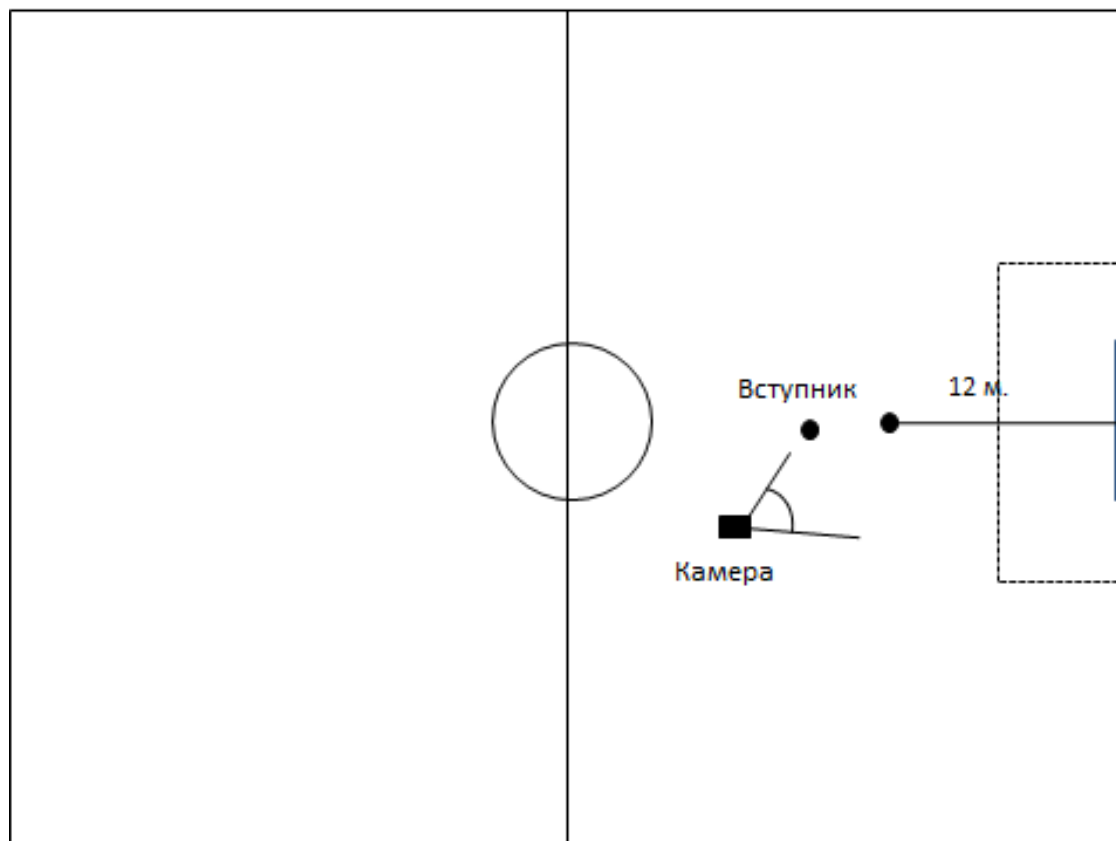


Рис. Схема розташування при складанні тесту № 2

Ф У Т Б О Л/ФУТЗАЛ

Вправа 1. Жонгливання. Гравець має виконати 6 дотиків (підбивань) в такій послідовності: стопа (правою та лівою ногами), стегно (праве ліве) та головою двічі. Потім, не опускаючи м'яч на землю повторити цикл в тій самій послідовності. Оцінюється кількість підбивань та якість виконання.

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість підбивань	Бали	Кількість підбивань
200	36 – відповідно до вимог нормативу	200	26 – відповідно до вимог нормативу
199	36 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні	199	26 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні
198	–	198	–
197	–	197	–
196	–	196	–
195	34 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні	195	25 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні
194	–	194	–
193	–	193	–
192	–	192	–
191	–	191	–
190	33 – відповідно до вимог нормативу	190	24 – відповідно до вимог нормативу
189	–	189	–
188	–	188	–
187	–	187	–
186	–	186	–
185	32 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	185	23 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	31 – відповідно до вимог нормативу	180	22 – відповідно до вимог нормативу
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	30 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	175	21 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
174	–	174	–
173	–	173	–
172	–	172	–
171	–	171	–
170	29 – відповідно до вимог нормативу	170	20 – відповідно до вимог нормативу
169	–	169	–

168	–	168	–
167	–	167	–
166	–	166	–
165	28 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	165	19 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	27 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	160	18 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	26 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	155	17 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
154	–	154	–
153	–	153	–
152	–	152	–
151	–	151	–
150	25 – відповідно до вимог нормативу	150	16 – відповідно до вимог нормативу
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	24 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	145	15 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	–
141	–	141	–
140	23 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	140	14 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
139	–	139	–
138	–	138	–
137	–	137	–
136	–	136	–
135	22 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	135	13 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	21 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні, а також порушена	130	12 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні, а також порушена

	послідовність у виконанні		послідовність у виконанні
129	–	129	–
128	–	128	–
127	–	127	–
126	–	126	–
125	20 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	125	11 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
124	–	124	–
123	–	123	–
122	–	122	–
121	–	121	–
120	19 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	120	10 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
119	–	119	–
118	18 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки	118	–
117	–	117	–
116	–	116	–
115	17 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки	115	9 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки
114	–	114	–
113	–	113	–
112	16 – відповідно до вимог нормативу	112	–
111	–	111	–
110	–	110	8 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
109	15 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	14 – відповідно до вимог нормативу	106	–
105	–	105	7 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
104	–	104	–
103	13 – відповідно до вимог нормативу	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	12 - відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки	100	6 - відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки

Вправа 2. Удар ногою по нерухомому м'ячу з відстані 12 м в одну з половин воріт (футзальні, гандбольні: 2 м. – висота, 3 м. – ширина). М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі між стійками та під поперечиною, кількість спроб – 5 разів. За відсутності воріт можна використати розмічену стіну або іншу відповідну поверхню. В такому випадку м'яч має влучити в одну з половин воріт не торкнувшись землі (поверхні). Вкрай бажаним є наявність асистента, який подає м'яч після удару по воротам.

Для чоловіків: ворота по середині діляться навпіл по вертикалі і удар виконується в одну з половин (2 удари в одну половину воріт, 3 удари – в іншу за довільним вибором). Оцінюється кількість влучань та техніка виконання.

Для жінок: влучити необхідно в площину воріт без поділу їх навпіл. М'яч має перетнути лінію воріт по повітрі не торкнувшись землі (поверхні). Оцінюється кількість влучань та техніка виконання.

ОЦІНКА

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість влучань	Бали	Кількість влучань
200	5 – відповідно до вимог нормативу	200	5 – відповідно до вимог нормативу
199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
198	4 – відповідно до вимог нормативу	198	4 – відповідно до вимог нормативу
197	–	197	–
196	–	196	–
195	–	195	–
194	–	194	–
193	–	193	–
192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
191	–	191	–
190	–	190	–
189	–	189	–
188	3 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	188	3- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
187	–	187	–
186	–	186	–
185	–	185	–
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	–	180	–
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	–	175	–
174	–	174	–
173	3 - відповідно до вимог нормативу	173	3- відповідно до вимог нормативу
172	–	172	–
171	–	171	–
170	–	170	–
169	–	169	–

168	–	168	–
167	2 - відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	167	2- відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
166	–	166	–
165	–	165	–
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	–	160	–
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	–	155	–
154	–	154	–
153	2 - відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	153	2- відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
152	–	152	–
151	–	151	–
150	–	150	–
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	–	145	–
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	–
141	–	141	–
140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
139	–	139	–
138	–	138	–
137	–	137	–
136	–	136	–
135	–	135	–
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	–	130	–
129	–	129	–
128	–	128	–
127	–	127	–
126	–	126	–
125	–	125	–
124	2 - відповідно до вимог нормативу	124	2- відповідно до вимог нормативу
123	–	123	–
122	–	122	–

121	–	121	–
120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
119	–	119	–
118	–	118	–
117	–	117	–
116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
115	–	115	–
114	–	114	–
113	–	113	–
112	–	112	–
111	–	111	–
110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
109	–	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	–	106	–
105	–	105	–
104	–	104	–
103	–	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	1 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	100	1- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

Вправа 3. Присідання на одній нозі («пістолет»). Виконується присідання почергово на правій та лівій нозі. Результат підсумовується. Оцінюється кількість присідань та техніка виконання. Одна спроба (кількість разів).

Техніка виконання:

- початкове положення – стійка «ноги ширше плечей»;
- змістити вагу тіла на одну ногу (опорну), другу трохи підняти. Руки витягнуті вперед для утримання положення рівноваги;
- присісти на опорній нозі, з одночасним випрямленням вперед другої ноги; корпус подається вперед для збереження рівноваги;
- положення кінцевої фази руху: литковий м'яз опорної ноги притиснута до біцепсів є, проекція коліна виходить за лінію носка, друга нога розташована горизонтально до поверхні підлоги;
- відштовхнутися (не різко) з п'ятки опорної ноги, піднімаючи таз і розгинаючи колінний суглоб.
- Встати, приставивши витягнуту ногу до опорної.

ОЦІНКА

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість присідань	Бали	Кількість присідань
200	28	200	22
199	-	199	-
198	-	198	-
197	-	197	-
196	-	196	-
195	27	195	21
194	-	194	-
193	-	193	-
192	-	192	-
191	-	191	-
190	26	190	20
189	-	189	-
188	-	188	-
187	-	187	-
186	-	186	-
185	25	185	19
184	-	184	-
183	-	183	-
182	-	182	-
181	-	181	-
180	24	180	18
179	-	179	-
178	-	178	-
177	-	177	-
176	-	176	-
175	23	175	17
174	-	174	-
173	-	173	-
172	-	172	-
171	-	171	-
170	22	170	16
169	-	169	-
168	-	168	-
167	-	167	-
166	-	166	-
165	21	165	15

164	-	164	-
163	-	163	-
162	-	162	-
161	-	161	-
160	20	160	14
159	-	159	-
158	-	158	-
157	-	157	-
156	-	156	-
155	19	155	-
154	-	154	-
153	-	153	-
152	-	152	13
151	-	151	-
150	18	150	-
149	-	149	-
148	-	148	-
147	-	147	-
146	-	146	-
145	17	145	12
144	-	144	-
143	-	143	-
142	-	142	-
141	-	141	-
140	16	140	-
139	-	139	-
138	-	138	11
137	-	137	-
136	-	136	-
135	15	135	-
134	-	134	-
133	-	133	-
132	-	132	-
131	-	131	-
130	14	130	9
129	-	129	-
128	-	128	-
127	-	127	-
126	-	126	-
125	-	125	-
124	-	124	-
123	-	123	-
122	13	122	8
121	-	121	-
120	-	120	-
119	-	119	-
118	-	118	-
117	-	117	-
116	-	116	-
115	12	115	7
114	-	114	-
113	-	113	-
112	-	112	-

111	-	111	-
110	10	110	6
109	-	109	-
108	-	108	-
107	-	107	-
106	-	106	-
105	9	105	5
104	-	104	-
103	-	103	-
102	-	102	-
101	-	101	-
100	8	100	4

ДЛЯ ВОРОТАРІВ

Вправа 1. Жонгливання. Гравець має виконати 6 дотиків (підбивань) в такій послідовності: середньою частиною підйому (правою та лівою ногами), стегно (праве та ліве) та головою двічі. Потім не опускаючи м'яч на землю повторити цикл в тій самій послідовності. Оцінюється кількість підбивань та техніка виконання.

ОЦІНКА

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість підбивань	Бали	Кількість підбивань
200	30 – відповідно до вимог нормативу	200	18 – відповідно до вимог нормативу
199	30– відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні	199	18 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні
198	–	198	–
197	29 – відповідно до вимог нормативу	197	–
196	–	196	–
195	28 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні	195	–
194	–	194	–
193	–	193	–
192	–	192	17 – відповідно до вимог нормативу та мали місце незначні технічні помилки при виконанні
191	–	191	–
190	27 – відповідно до вимог нормативу	190	–
189	–	189	–
188	–	188	–
187	–	187	–
186	–	186	–
185	26 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	185	16 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	25 – відповідно до вимог нормативу	180	–
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	24 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	175	15 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
174	–	174	–
173	–	173	–
172	–	172	–
171	–	171	–
170	23 – відповідно до вимог нормативу	170	–
169	–	169	–

168	–	168	–
167	–	167	14 – відповідно до вимог нормативу
166	–	166	–
165	22 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	165	–
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	21 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	160	13 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	20 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	155	–
154	–	154	–
153	–	153	–
152	–	152	–
151	–	151	–
150	19 – відповідно до вимог нормативу	150	12 – відповідно до вимог нормативу
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	18 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	145	–
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	11 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
141	–	141	–
140	17 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	140	–
139	–	139	–
138	–	138	–
137	–	137	–
136	–	136	–
135	16 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	135	10 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	15 – відповідно до вимог нормативу	130	–

	та мали місце технічні помилки при виконанні, а також порушена послідовність у виконанні		
129	–	129	–
128	–	128	9 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні, а також порушена послідовність у виконанні
127	–	127	–
126	–	126	–
125	14 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	125	–
124	–	124	–
123	–	123	–
122	–	122	–
121	–	121	–
120	13 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	120	8 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
119	–	119	–
118	–	118	–
117	–	117	–
116	–	116	–
115	12 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки	115	–
114	–	114	–
113	–	113	–
112	–	112	7 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки
111	–	111	–
110	11 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	110	–
109	–	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	–	106	–
105	10 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні	105	6 – відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки при виконанні
104	–	104	–
103	–	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	8 - відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки	100	5 - відповідно до вимог нормативу та мали місце технічні помилки

Вправа 2. Удар ногою по нерухомому м'ячу з відстані 12 м в одну з половин воріт (футзальні, гандбольні: 2 м. – висота, 3 м. – ширина), М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі між стійками та під поперечиною, кількість спроб – 5 разів. За відсутності воріт можна використати розмічену стіну або іншу відповідну поверхню. В такому випадку м'яч має влучити в одну з половин воріт не торкнувшись землі (поверхні).

Для чоловіків: ворота по середині діляться навпіл по вертикалі і удар виконується в одну з половин (2 удари в одну половину воріт, 3 удари – в іншу за довільним вибором). Оцінюється кількість влучань та техніка виконання.

Для жінок: влучити необхідно в площину воріт без поділу їх навпіл. Оцінюється кількість влучань та техніка виконання.

ОЦІНКА

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість влучань	Бали	Кількість влучань
200	5 – відповідно до вимог нормативу	200	5 – відповідно до вимог нормативу
199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
198	4 – відповідно до вимог нормативу	198	4 – відповідно до вимог нормативу
197	–	197	–
196	–	196	–
195	–	195	–
194	–	194	–
193	–	193	–
192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
191	–	191	–
190	–	190	–
189	–	189	–
188	3 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	188	3- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
187	–	187	–
186	–	186	–
185	–	185	–
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	–	180	–
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	–	175	–
174	–	174	–
173	3 - відповідно до вимог нормативу	173	3- відповідно до вимог нормативу
172	–	172	–
171	–	171	–
170	–	170	–
169	–	169	–
168	–	168	–

167	2 - відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	167	2- відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
166	–	166	–
165	–	165	–
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	–	160	–
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	–	155	–
154	–	154	–
153	2 - відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	153	2- відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
152	–	152	–
151	–	151	–
150	–	150	–
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	–	145	–
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	–
141	–	141	–
140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
139	–	139	–
138	–	138	–
137	–	137	–
136	–	136	–
135	–	135	–
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	–	130	–
129	–	129	–
128	–	128	–
127	–	127	–
126	–	126	–
125	–	125	–
124	2 - відповідно до вимог нормативу	124	2- відповідно до вимог нормативу
123	–	123	–
122	–	122	–
121	–	121	–

120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
119	–	119	–
118	–	118	–
117	–	117	–
116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
115	–	115	–
114	–	114	–
113	–	113	–
112	–	112	–
111	–	111	–
110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
109	–	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	–	106	–
105	–	105	–
104	–	104	–
103	–	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	1 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт	100	1- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт

Вправа 3. Присідання на одній нозі («пістолет»). Виконується присідання по чергово на правій та лівій нозі. Результат підсумовується. Оцінюється кількість присідань та техніка виконання. Одна спроба (кількість разів).

Техніка виконання:

- початкове положення – стійка «ноги ширше плечей»;
- змістити вагу тіла на одну ногу (опорну), другу трохи підняти. Руки витягнуті вперед для утримання положення рівноваги;
- присісти на опорній нозі, з одночасним випрямленням вперед другої ноги; корпус подається вперед для збереження рівноваги;
- положення кінцевої фази руху: литковий м'яз опорної ноги притиснута до біцепсів є, проекція коліна виходить за лінію носка, друга нога розташована горизонтально до поверхні підлоги;
- відштовхнутися (не різко) з п'ятки опорної ноги, піднімаючи таз і розгинаючи колінний суглоб.
- Встати, приставивши витягнуту ногу до опорної.

ОЦІНКА

Ч О Л О В І К И		Ж І Н К И	
Бали	Кількість присідань	Бали	Кількість присідань
200	28	200	22
199	-	199	-
198	-	198	-
197	-	197	-
196	-	196	-
195	27	195	21
194	-	194	-
193	-	193	-
192	-	192	-
191	-	191	-
190	26	190	20
189	-	189	-
188	-	188	-
187	-	187	-
186	-	186	-
185	25	185	19
184	-	184	-
183	-	183	-
182	-	182	-
181	-	181	-
180	24	180	18
179	-	179	-
178	-	178	-
177	-	177	-
176	-	176	-
175	23	175	17
174	-	174	-
173	-	173	-
172	-	172	-
171	-	171	-
170	22	170	16
169	-	169	-
168	-	168	-
167	-	167	-
166	-	166	-
165	21	165	15

164	-	164	-
163	-	163	-
162	-	162	-
161	-	161	-
160	20	160	14
159	-	159	-
158	-	158	-
157	-	157	-
156	-	156	-
155	19	155	-
154	-	154	-
153	-	153	-
152	-	152	13
151	-	151	-
150	18	150	-
149	-	149	-
148	-	148	-
147	-	147	-
146	-	146	-
145	17	145	12
144	-	144	-
143	-	143	-
142	-	142	-
141	-	141	-
140	16	140	-
139	-	139	-
138	-	138	11
137	-	137	-
136	-	136	-
135	15	135	-
134	-	134	-
133	-	133	-
132	-	132	-
131	-	131	-
130	14	130	9
129	-	129	-
128	-	128	-
127	-	127	-
126	-	126	-
125	-	125	-
124	-	124	-
123	-	123	-
122	13	122	8
121	-	121	-
120	-	120	-
119	-	119	-
118	-	118	-
117	-	117	-
116	-	116	-
115	12	115	7
114	-	114	-
113	-	113	-
112	-	112	-

111	-	111	-
110	10	110	6
109	-	109	-
108	-	108	-
107	-	107	-
106	-	106	-
105	9	105	5
104	-	104	-
103	-	103	-
102	-	102	-
101	-	101	-
100	8	100	4