

Завдання для групи реабілітації

№ з/п	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
1	Нахил тулуба вперед, см,(тема 6)	ч	7	9	11	13	15	17	19
		ж	7	9	12	14	16	18	20
2	Нахил тулуба вперед стоячі на гімнастичній лавці (см)	ч	6	8	10	12	14	16	18
		ж	7	9	12	14	16	18	20
3	Утримання долонь рук на підлозі в нахилі вперед стоячі (сек)	ч	5	10	14	16	18	22	25
		ж	10	14	17	20	23	27	30
4	Викрут гімнастичної палки (разів)	ч	1	2	3	4	6	8	10
		ж	2	4	6	8	10	12	14
5	Стиснення рукою лінійки, що падає (см) (тема 7)	ч	21	20	19	18	17	15	13
		ж	23	22	21	20	19	17	15
6	Перебирання пальцями гімнастичної палиці у її вертикальному положенні (с)	ч	31	29	28	26	24	22	20
		ж	25	23	21	19	17	15	14
7	Утримання гімнастичних палиць на підлозі у вертикальному положенні в парах 30 с (разів)	ч	6	7	9	10	11	12	14
		ж	4	6	8	9	10	11	12
8	Згинання та розгинання рук в упорі стоячі на колінах (разів)(тема 8)	ч	15	20	25	30	35	40	44
		ж	7	9	13	17	20	22	24
9	Згинання та розгинання ліктювих суглобів з навантаженням (1 кг за 30 с) (разів)	ч	25	27	29	30	31	32	33
		ж	20	21	22	23	25	27	28
10	Вис на зігнутих руках (с)	ч	10	15	20	30	40	50	60
		ж	5	7	10	15	17	19	21
11	Ходьба 3000 м (хв,с)(тема 9)	ч	50	47	45	43	40	38	36
	Ходьба 2000 м (хв,с)	ж	39	37	35	33	30	32	29
12	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	ч	4	7	10	13	16	18	20
		ж	2	4	7	10	13	16	18
13	Утримання ніг під кутом 45° (с)	ч	12	14	17	20	24	27	30
		ж	10	15	17	19	21	23	25
14	Передача м'яча двома руками від грудей (30 с)(тема 10)	ч	14	16	18	20	22	24	25
		ж	11	13	15	17	19	21	23
15	Попастися тен. м'ячем у ціль з 10-ти спроб (кількість влучень,з відстані 6 м)	ч	1	3	5	6	7	8	10
		ж	1	2	3	5	7	9	10
16	Сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору,сісти та піймати його (разів за 30 с.)	ч	4	6	7	8	10	13	15
		ж	3	5	7	8	9	10	12

Визначення рівня гнучкості.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Таблиця. Результати гнучкості.

Вид випробування	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно.

Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Визначення рівня швидкості.

Швидкість. «Естафетний» тест на швидкість стиснення рукою лінійки, що падає.

Обладнання. 40-сантиметрова лінійка.

Опис проведення тестування. Тест виконується в положенні стоячи. Сильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута вперед. Асистент установлює лінійку паралельно долоні на відстані 1-2 сантиметри. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди «Увага!» асистент протягом 5 с повинен відпустити лінійку. Учасник тестування як можна скоріше повинен зжати пальці в кулак і затримати падіння лінійки.

Результатом тестування є відстань на лінійці в сантиметрах від «0» до нижнього краю долоні.

Таблиця. Результати швидкості.

Вид випробування	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Стиснення рукою лінійки, що падає (см)	Ч	21	19	17	15	13
	Ж	23	21	19	17	15

Загальні вказівки і зауваження. Тест проводять тричі. Кращий результат фіксують.

Визначення рівня сили.

Сила. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи на колінах, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання груддю опори згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Таблиця. Результати сили.

Вид випробування	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (см)	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми долівки або опори. Не дозволяється міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди - відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Визначення рівня витривалості.

Витривалість. Ходьба.

Обладнання. Секундоміри, вимірюна дистанція (міряти слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою «На старт» учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою «Руш» (або за пострілом) вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання витривалості в бігу, збільшену у 3 рази для чоловіків і жінок.

Таблиця. Результати ходьби.

Вид випробування	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Ходьба 3000 м	Ч	36,00	39,15	43,30	47,00	50,30
Ходьба 2000 м	Ж	29,00	31,30	34,00	36,30	39,00

Методичні вказівки і зауваження. Переходити на біг під час тестування не дозволяється.

Доріжка для ходьби має бути рівною і в належному стані. Погодні умови повинні сприяти учасникам показати свої кращі результати.

Визначення рівня спритності.

Спритність. Передача м'яча двома руками від грудей.

Обладнання. Спортивний зал, волейбольний м'яч, секундометр.

Опис проведення тестування. Учасники тестування стають напроти на відстані 6 м. За командою «Увага», «Можна» учасники починають передавати м'яч двома руками від грудей один одному максимально швидко. Через 30 сек викладач подає команду «Стій». Передачі припиняються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових передач м'яча.

Таблиця. Результати спритності.

Вид випробування	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Передача м'яча двома руками від грудей (30 сек)	Ч	23	20	18	16	14
	Ж	20	18	15	13	11

Загальні вказівки і зауваження. Передачі м'яча виконуються максимально швидко. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують тест далі. Передачі виконані іншими способами не зараховуються. Для виконання тесту надається 2 спроби.