**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЕТНЫХ НОРМАТИВОВ ОФП**

**Упражнение №1. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком на головой (количество раз за 1 мин.)**

**Требования к видеосъемке**: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника можно было снимать в рост.

Упражнение выполняется из исходного положения (И.П.)-основная стойка (О.С.) Выполняется-упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой на количество раз за одну минуту.

**Техника выполнения**: по команде, внимание-МАРШ! включается секундомер, студент выполняет упор присев (прямые руки упираются в пол, на уровне плеч, ладонями вперед, ноги согнуты- вместе), толчком двух ног принимает упор лежа(голова, туловище, таз, пятки на одной линии), толчком ног возвращается в упор присев, выполняет прыжок вверх, делая хлопок над головой, и далее после приземления на ноги- снова упор присев, упор лежа и т.д. Продолжать выполнение упражнения 1 минуту, до команды- СТОЙ!

**Примечание:** засчитывается, только полностью выполненный цикл комбинорованного упражнения.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

1) Нарушение требований к и.п.:

- камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;

- перед началом выполнения упражнения не принята- о.с.

2) нарушение техники выполнения испытания (при каждом нарушении техники выполнения упражнения не засчитывается один раз(цикл одного двигательного действия):

- неправильная последовательность выполнения упражнения;

- прогибание и ли сгибание туловища в упоре лежа;

- сгибание ног в упоре лежа;

- нет толчка ногами перед выполнением упора лежа или после него;

- нет отрыва от пола, при выпрыгивании вверх;

- нет хлопка руками над головой.

**Оценка результатов в упражнении: упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх с хлопком над головой (количество раз за 1 мин)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | «3» | «4» | «5» |
| юноши | 16 | 19 | 22 |
| девушки | 14 | 17 | 20 |

**Упражнение №2: Наклон**

**Требования к видеосъемке**: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника было видно во весь рост, высота расположения камеры от пола- 70 см.

**Техника выполнения**: наклон вперед выполняется из И.П.- О.С. (пятки вместе, носки врозь), стоя на полу. При наклоне, ноги выпрямлены в коленях.

При выполнении испытания студент выполняет наклон вперед, при этом туловище нужно максимально прижать к бедрам и зафиксировать положение в течение 3 секунд. При наклоне учитывается расстояние между грудью и передней поверхностью бедра, руки при этом касаются пола, локти разрешается согнуть, не закрывая коленей. Максимальный результат засчитывается касанием грудью передней поверхности бедра.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

1) Нарушение требований к форме одежды: длинные широкие шорты ниже колена, широкие штаны, не заправленная футболка.

2) Нарушение требований к И.П.:

- камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;

3) нарушение техники выполнения испытания:

- сгибание ног в коленях;

- выполняются пружинящие движения туловищем, нет фиксации результата в течение 3 секунд;

- руки закрывают колени от видеокамеры;

- при выполнении упражнения студент теряет равновесие;

- захват голеней руками.

**Оценка результатов в упражнении: Наклон**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «3» | «4» | «5» |
| Касание пола пальцами | Касание пола ладошками | касанием грудью передней поверхности бедра |