**Контрольные задания текущего контроля для девушек**

|  |
| --- |
| **Для девушек:**  1. «Мостик»-3 балла.  2. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 60 сек – 3 балла  3. «Складка» (из положения сед прямые ноги вместе, наклон вперёд, кисти рук в «замок», продеть через стопы-4 балла. |

**Контрольные задания текущего контроля для юношей**

1. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 75 сек –

3 балла

1. Планка на предплечьях, удерживать положение в течение 75 сек –

3 балла

1. Подъемы ног в висе на перекладине, до угла 90 градусов- 12раз –

4 балла

**Контрольные задания текущего контроля**

**секции «Боевые искусства»**

1. Прыжки на двух ногах челноком за 20 сек (20 раз)– 3 балла.

2.Удары рукой по лапам за 30сек (40 раз) - 3 балл.

3.Удары одной ногой по лапе за 15 сек (15 раз) - 4 балла.

**Контрольные задания текущего контроля**

**секции «Настольный теннис»**

1. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола

(из 10 попыток 7 раз) – 3 балла.

1. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола

(из 10 попыток 6 раз) - 3 балл,

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

(40 раз) - 4 балла.

**Примечание: для сдачи контрольных заданий мед. справка о состоянии здоровья обязательна.**