

Для получения зачета необходимо сдать следующие нормативы:

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

№	Название темы / вид учебной работы	Форма текущего контроля	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
<i>Девушки – 1 семестр</i>				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) 1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-6 раз) Менее 3 раз баллов не дает
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (35 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (30-34 раза) 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (25-29 раз) Менее 20 раз баллов не дает
3	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 170 см и более 8-14 баллов – прыжок на 160 -169 см 1-7 баллов – прыжок на 150 -159 см Менее 150 см баллов не дает
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 11 см и более 7-9 баллов – 8-10 см 4-6 баллов – 5-7 см Менее 4 см баллов не дает
<i>Юноши – 1 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (9 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (6-8 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (3-5 раз) Менее 3 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 220 см и более 8-14 баллов – прыжок на 210 -219 см 1-7 баллов – прыжок на 200-209 см Менее 200 см баллов не дает
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – 7 раз и более 8-14 баллов – 4-6 раз 1-7 баллов – 1-3 раза
4	Наклон стоя на	Тестирование	10	10 баллов – 9 см и более

	гимнастической скамейке (см)	ние		7-9 баллов – 6-8 см 4-6 баллов – 3-5 см Менее 3 см баллов не дает
<i>Девушки – 2 семестр</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 175 см и более 7-9 баллов – прыжок на 165 -174 см 4-6 баллов – прыжок на 155 -164 см Менее 155 см баллов не дает
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) 1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (5-7 раз) Менее 4 раз баллов не дает
3	Бег 100 м (сек)	Тестирование	10	10 баллов – 16,2 с. и менее 7-9 баллов – 16,3 - 16,6 с 4-6 баллов – 16,7 – 17,0 с Больше 17,0 секунд баллов не дает
4	Бег 500 м (мин, сек.)	Тестирование	15	15 баллов – 2,05 и менее 8-14 баллов – от 2,06 - 2,08 1-7 баллов – 2,09 – 2,11 Больше 2,12 мин. баллов не дает
<i>Юноши – 2 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (6-9 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-6 раз) Менее 4 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 225 см и более 8-14 баллов – прыжок на 215-224 см 1-7 баллов – прыжок на 205-214 см Менее 205 см баллов не дает
3	Бег 100 м (сек)	Тестирование	10	10 баллов – 13,8 с. и менее 7-9 баллов – 13,9 - 14,2 с 4-6 баллов – 14,3 – 14,6 с Больше 14,6 с баллов не дает
4	Бег 1000 м (мин., сек)	Тестирование	15	15 баллов – 13,8 с. и менее 8-14 баллов – 13,9 - 14,2 с 1-7 баллов – 14,3 – 14,6 с Больше 14,6 с баллов не дает
<i>Девушки – 3 семестр</i>				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз)

				1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (5-7 раз) Менее 5 раз баллов не дает
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (40 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (35-39 раза) 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (30-34 раз) Менее 30 раз баллов не дает
3	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 175 см и более 8-14 баллов – прыжок на 170 -174 см 1-7 баллов – прыжок на 165 -169 см Менее 165 см баллов не дает
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 12 см и более 7-9 баллов – 9-11 см 4-6 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает
<i>Юноши – 3 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) 1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (5-7 раз) Менее 5 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 230 см и более 8-14 баллов – прыжок на 220 -229 см 1-7 баллов – прыжок на 210-219 см Менее 210 см баллов не дает
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – 9 раз и более 7-9 баллов – 6-8 раз 4-6 баллов – 3-5 раза
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 11 см и более 7-9 баллов – 8-10 см 4-6 баллов – 5-7 см Менее 5 см баллов не дает
<i>Девушки – 4 семестр</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 180 см и более 7-9 баллов – прыжок на 170 -179 см 4-6 баллов – прыжок на 160 -169 см Менее 160 см баллов не дает
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (12 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (9-11 раз) 1-7 баллов – студент технически

				правильно выполняет упражнение (6-8 раз) Менее 6 раз баллов не дает
3	Бег 100 м (сек)	Тестирование	10	10 баллов – 16,0 с. и менее 7-9 баллов – 16,1 - 16,4 с 4-6 баллов – 16,5 – 16,8 с Больше 16,8 секунд баллов не дает
4	Бег 2000 м (мин, сек.)	Тестирование	15	15 баллов – 10,15 и менее 8-14 баллов – от 10,16 - 11,00 1-7 баллов – 11,01 – 12,00 Больше 12,00 мин. баллов не дает
<i>Юноши – 4 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (12 раз и более) 8-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (9-11 раз) 1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (6-8 раз) Менее 6 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 235 см и более 7-9 баллов – прыжок на 225 -234 см 4-6 баллов – прыжок на 215-224 см Менее 215 см баллов не дает
4	Бег 100 м (сек)	Тестирование	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
4	Бег 3000 м (мин., сек)	Тестирование	15	15 баллов – 12,30 с. и менее 8-14 баллов – 12,31 - 13,40 с 1-7 баллов – 13,41 – 14,10 с Больше 14,10 с баллов не дает
<i>Девушки – 5 семестр</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 185 см и более 8-14 баллов – прыжок на 175 -184 см 1-7 баллов – прыжок на 165 -174 см Менее 165 см баллов не дает
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 6 раз баллов не дает
3	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (45 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (40-44 раза) 5-9 баллов – студент технически

				правильно выполняет упражнение (35-39 раз) Менее 35 раз баллов не дает
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	15	15 баллов – 13 см и более 8-14 баллов – 10-12 см 1-7 баллов – 7-9 см Менее 7 см баллов не дает
<i>Юноши – 5 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 240 см и более 8-14 баллов – прыжок на 230 -239 см 1-7 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – 10 раз и более 8-14 баллов – 7-9 раз 1-7 баллов – 4-6 раза
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 12 см и более 7-9 баллов – 9-11 см 4-6 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает
<i>Девушки – 6 семестр</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 185 см и более 8-14 баллов – прыжок на 175 -184 см 1-7 баллов – прыжок на 165 -174 см Менее 165 см баллов не дает
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (14 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11-13 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) Менее 7 раз баллов не дает
3	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (45 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (40-44 раза) 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (35-39 раз) Менее 35 раз баллов не дает
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке	Тестирование	15	15 баллов – 13 см и более 8-14 баллов – 10-12 см

	(см)			1-7 баллов – 7-9 см Менее 7 см баллов не дает
<i>Юноши – 6 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (14 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11-13 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) Менее 8 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	15	15 баллов – прыжок на 240 см и более 8-14 баллов – прыжок на 230 -239 см 1-7 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – 10 раз и более 8-14 баллов – 7-9 раз 1-7 баллов – 4-6 раз
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 12 см и более 7-9 баллов – 9-11 см 4-6 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает
<i>Девушки – 7 семестр</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 190 см и более 7-9 баллов – прыжок на 180 -189 см 4-6 баллов – прыжок на 170 -179 см Менее 170 см баллов не дает
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (14 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11-13 раз) 1-7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) Менее 8 раз баллов не дает
3	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (50 раз и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (45-49 раз) 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (40-44 раз) Менее 40 раз баллов не дает
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	10	10 баллов – 14 см и более 7-9 баллов – 11-13 см 4-6 баллов – 8-10 см Менее 8 см баллов не дает
<i>Юноши – 7 семестр</i>				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тестирование	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (14 раз

				и более) 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11-13 раз) 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) Менее 8 раз баллов не дает
2	Прыжок в длину с места (см)	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 240 см и более 7-9 баллов – прыжок на 230 -239 см 4-6 баллов – прыжок на 220-229 см Менее 220 см баллов не дает
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	Тестирование	10	10 баллов – 11 раз и более 7-9 баллов – 8-10 раз 4-6 баллов – 5-7 раз
4	Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)	Тестирование	15	15 баллов – 12 см и более 8-14 баллов – 9-11 см 1-7 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает