

## Контрольные нормативы оценки физического состояния студентки

ВИД ИСПЫТАНИЯ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика					
Бег на 100 м с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м м/с	10,20	10,50	11,00	11,50	12,20
Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
Прыжки в высоту	115	110	100	95	90
Челночный бег 4/10м	11	12	13	14	15
Метание м/мяча в цель 5	3	2	1		
Спортивные игры. Волейбол Прием мяча	Техника	выполнения			
Передача мяча различными способами	Техника	выполнения			
Подачи мяча различными способами	Техника	выполнения			
Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча различными способами	Техника	выполнения			
Ведение мяча различными способами	Техника	выполнения			
Штрафные броски (5 бросков)	3	2	1		
Гимнастика					
Гибкость стоя на гимнастической скамье, наклон вперед.	+20	+10	0	-15	-30
Поднимание туловища	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	14	12	10	8	4
Подтягивание в висе лежа	20	16	10	6	4
Прыжки со скакалкой 30с	75	70	65	60	55

## Контрольные нормативы оценки физического состояния студента

ВИД ИСПЫТАНИЯ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика					
Бег на 100 м с	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 3000 м м/с	12,30	13,10	13,50	14,00	14,50
Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
Прыжки в высоту	125	120	115	110	105
Челночный бег 4/10м	9,2	9,5	9,7	9,9	10,0
Метание м/мяча в цель 5	3	2	1		
Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	Техника	выполнения			
Передача мяча различными способами	Техника	выполнения			
Подачи мяча различными способами	Техника	выполнения			
Спортивные игры. Баскетбол Передача мяча различными способами	Техника	выполнения			
Ведение мяча различными способами	Техника	выполнения			
Штрафные броски 5 бросков	3	2	1		
Гимнастика					
Гибкость стоя на гимнастической скамье, наклон вперед.	+20	+10	0	-15	-30
Подъем ног к перекладине.	12	10	8	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10	8	4
Подтягивание на перекладине	14	12	10	8	4
Подъем переворотом на перекладине	9	7	5	3	1