**Контрольные нормативы**

по дисциплине**«Физическая культура и спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Упражнения**  **(единица измерения)** | **Женщины** | | | **Мужчины** | | |
| **удовл** | **хор** | **отл** | **удовл** | **хор** | **отл** |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты. (кол-во раз за минуту) | 30 | 40 | 50 | - | - | - |
| 2 | Поднимание прямых ног до перекладины в висе (кол. раз) | - | - | - | 6 | 8 | 10 |
| 3 | Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +6 | +11 | +16 | +3 | +8 | +13 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 175 | 190 | 210 | 230 | 250 |
| 5 | Бег 100 м (сек) | 18,0 | 17,0 | 16,5 | 15,0 | 14,0 | 13,5 |
| 6 | Бег, 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 6 | 10 | 14 | - | - | - |
| 8 | Подтягивания в висе на высокой перекладине | - | - | - | 7 | 11 | 13 |
| 9 | Лыжная гонка 1 км (жен.)/ 2 км (муж.) | Без учета времени | | | | | |
| 10 | Кроль на груди, 25 м | Без учета времени | | | | | |
| 11 | Кроль на спине, 50 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если 80% контрольных нормативов выполнено на оценку «удовлетворительно» и выше;

- оценка «не зачтено» – если менее 80% контрольных нормативов выполнено на положительную оценку.

**Техническое задание**

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Техническое задание** | **Условия выполнения** |
| 1 | Мини-футбол – стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног (жонглирование) (кол. раз) | Не менее 5 раз без потери мяча |
| 2 | Баскетбол – штрафной бросок (кол-во попаданий из 5 попыток) | Попасть в кольцо 2 раза из 5 бросков |
| 3 | Волейбол – передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра (кол. раз) | Не менее 8 раз без потери мяча |
| 4 | Лыжная подготовка – повороты на месте | Выполнить поочередно повороты вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, прыжком, махом. |
| 5 | Лыжная подготовка – спуск в стойке с торможением в заданной зоне | 1 раз из 3 попыток, без падения |
| 6 | Лыжная подготовка-подъем в гору | Любым из способов («елочкой», «лесенкой», ступающим или скользящим шагом) |
| 7 | Плавание – вдох, выдох в воду | Не менее 10 раз подряд |
| 8 | Плавание – скольжение на груди на задержке дыхания с работой ног | Не менее 10 м |

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если освоены все технические задания;

- оценка «не зачтено» если не освоены все технические задания.