

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1-3 КУРСОВ**

	Название норматива	1 балл	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	Единица измерения
1.	Подтягивание на перекладине	3	5	8	10	12	кол-во раз
2.	Сгибание рук в упоре лежа до предмета	27	29	31	33	35	кол-во раз
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 60 сек)	35	37	39	41	43	кол-во раз
4.	Прыжок в длину с места	203	213	223	233	243	см
5.	Челночный бег 100 м.	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0	сек

**ОДИН ИЗ НОРМАТИВОВ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ  
(СТУДЕНТ ВПРАВЕ НЕ СДАВАТЬ ОДИН ИЗ  
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НОРМАТИВОВ)**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП)  
ДЛЯ 1-3 КУРСОВ**

**Нормативы по волейболу.**

1. Поддача в цель (6 подач) – 2 подачи в 1-ю зону, 2 в 6-ю зону, 2 в 5-ю зону.
2. Передача снизу над собой 20 раз.
3. Передача сверху над собой 25 раз.
4. Передача в парах через сетку сверху – 40 передач.
5. Передача в парах через сетку снизу – 40 передач.

**Сдача каждого норматива оценивается в 2 балла.**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК ПО  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 1-3 КУРСОВ**

	Название норматива	1 балл	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	Единица измерения
1.	Прыжки в длину с места	160	170	175	180	190	см
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек)	13	15	17	21	25	раз
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин	100	110	120	130	140	раз
4.	Отжимания от пола	3	6	9	12	15	раз
5.	Челночный бег «веер» 30 метров	21.0	20.0	19.5	19.0	18.0	сек

**ОДИН ИЗ НОРМАТИВОВ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ  
(СТУДЕНТКА ВПРАВЕ НЕ СДАВАТЬ ОДИН ИЗ  
ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НОРМАТИВОВ)**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК ПО  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП)  
ДЛЯ 1-3 КУРСОВ**

**Нормативы по фитнесу.**

1. Из положения сед прямые ноги вместе, наклон вперед, кисти рук в «замок», продеть через стопы («складка»).
2. «Мостик»
3. Шпагат (правый или левый).
4. Приседания за 30 секунд – 28 раз.
5. Подъемы туловища из положения лежа на животе, руки за головой за 30 секунд – 30 раз.

**Сдача каждого норматива оценивается в 2 балла.**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,  
ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 1-3 КУРСОВ

1. Приседания – 30 сек.
2. Сгибания рук в упоре лежа для юношей от пола, для девушек от гимнастической скамейки.
3. Из положения лежа на животе прогиб назад, руки за головой – 30 сек.
4. Бег трусцой 2 мин.
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой – 30 сек.

СДАЧА КАЖДОГО НОРМАТИВА ОЦЕНИВАЕТСЯ В 4 БАЛЛА, НОРМАТИВЫ СДАЮТСЯ БЕЗ УЧЕТА КОЛ-ВА ПОВТОРЕНИЙ, ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫЙ, ПО САМОЧУВСТВИЮ.