**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»**

Похабов Юрий Владимирович
Подписано цифровой подписью: Похабов Юрий Владимирович
Дата: 2023.11.15 11:59:09 +07'00'

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-цикловой комиссии _____
(название ПЦК)
протокол от «___» _____20___г.
председатель ПЦК
_____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)

УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического совета
протокол № 4
«10» июня 2022 г.
Председатель МС
_____ Р.Г. Иванова

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для специальности:
09.02.07 Информационные системы программирования

Норильск, 2022

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»**

# Комплект контрольно-измерительных материалов учебной дисциплины

Физическая культура

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

2022

Комплект контрольно-измерительных материалов учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

**1.1 Формируемые компетенции**

В результате изучения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны приобрести следующие умения и знания

У1 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
У2 – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
У3 – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
У4 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
У5 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
У6 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

З1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
З2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
З3 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
З4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
З5 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых
видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

| **Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции** | **Содержание оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** |
|---|---|---|
| У1,У2,У3,У4, З1,З2,З3,З4, ОК2,ОК3 | Правильное выполнение поставленной задачи, показана совокупность осознанных знаний по учебной дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в выполнении прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, Знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в профессии и междисциплинарных курсов. | Зачеты, дифференцированные зачеты |

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Текущий контроль | | Входной контроль для 1 курсов | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые У, З | | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З |
| **Тема 1. Легкая атлетика** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК2., , ОК 3. | Период с 7.09.-27.09. | | | | |
| **Тема 2. Баскетбол.** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК2, ОК3. | | | | | |
| **Тем 3.Волейбол.** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК, ОК3. | | | | | |
| **Тема 4. Лыжная подготовка (гонки).** | Теория (ознакомительный характер) | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК, ОК3. | | | | | |
| **Тема 5 Гимнастика с элементами акробатики.** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК2., , ОК 3. | | | | | |
| **Тема 6. Мини-футбол** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК2, ОК3. | | | | | |
| **Тем 7. Атлетическая гимнастика** | Практическая работа | У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, ОК2,ОК3 | | | | | |
| **По учебной** | | | | Рубежный | | Дифференциро | У 1, У 2, З 1, З 2, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **дисциплине в целом** | | | | контроль | | ванный зачет | З 3, ОК2, ОК3 |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихся I курса по легкой атлетике и входной контроль диагностирования уровня физической подготовленности обучающихся по физическим качествам базируются на выполнение контрольных нормативов ГТО.**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м (сек) | юноши | 16.00 | 15.50 | 15.0 |
| | | девушки | 18.00 | 17.50 | 17.00 |
| 2 | • Челночный бег 3х10 метров (сек) | юноши | 8,5 | 7,6 | 7,3 |
| | | девушки | 9,5 | 8,8 | 8,3 |
| | • Челночный бег 8х10 метров (сек) | юноши | 24 | 23 | 22 |
| | | девушки | 27 | 26 | 25 |
| | • Челночный бег 4х9 метров (сек) | юноши | 10,1 | 9,6 | 9,2 |
| | | девушки | 11 | 10,2 | 10 |
| | • Челночный бег 10х10 метров (сек) | юноши | 36 | 34 | 32 |
| 3 | Подъем корпуса из положения лежа 30 сек+1 мин. | юноши | 20+35 | 23+40 | 25+45 |
| | | девушки | 15+30 | 20+35 | 23+40 |
| 4 | • Подтягивание на высокой перекладине в полном висе.<br>• Подтягивание на низкой перекладине в полном висе. | юноши | 8 | 11 | 13 |
| | | девушки | 8 | 11 | 12 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | юноши | 30 | 35 | 40 |
| | | девушки | 10 | 12 | 14 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук на брусьях. | юноши | 10 | 11 | 13 |
| 7 | Наклоны вперед на скамье(см). | юноши | -8 | -10 | -13 |
| | | девушки | -10 | -15 | -20 |
| 8 | Прыжки в длину с места (см) | юноши | 200 | 220 | 225 |
| | | девушки | 160 | 170 | 180 |
| 9 | Бросок мяча медицинбол в длину из-за головы сидя (см) 3 кг<br>2 кг | юноши | 200 | 300 | 350 |
| | | девушки | 200 | 300 | 350 |
| 10 | Прыжки на скакалке(1 мин)<br>(30 сек) | юноши | 100 | 120 | 140 |
| | | девушки | 50 | 55 | 60 |
| 11 | Прыжки на скакалке (2 мин)<br>(1 мин) | юноши | 200 | 230 | 250 |
| | | девушки | 90 | 100 | 120 |
| 12 | Бег 200 м (сек) | юноши | 36 | 34 | 32 |
| | | девушки | 39 | 37 | 35 |
| 13 | Эстафетный бег 4х100 м (мин)<br>Эстафетный бег | юноши | Техника выполнения без учета времени | | |
| | | девушки | | | |
| 14 | 6 – ти минутный бег (м) | юноши | 1000 | 1200 | 1300 |
| | | девушки | 800 | 900 | 1000 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Бег 500 м (мин) | девушки | 2,00 | 1.55 | 1.45 |
| 16 | Бег 800 м (мин) | юноши | 3.12 | 3.04 | 2.50 |
| 17 | Бег 1000 м (мин) | юноши | 4.00 | 3.50 | 3.35 |
| 18 | Бег 2000 м (мин) | девушки | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 19 | Бег 3000 м (мин) | юноши | 14 | 13.30 | 12.20 |
| 20 | Бег 3000 м | девушки | без учета времени | | |
| 21 | Бег 5000 м с чередованием на ходьбу | юноши | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяIIкурса по легкой атлетике, ОФП.**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м (сек) | юноши | 15.00 | 14.50 | 14.0 |
| | | девушки | 17.00 | 16.50 | 16.00 |
| 2 | • Челночный бег 3х10 метров (сек) | юноши | 8,3 | 7,5 | 7,0 |
| | | девушки | 9,0 | 8,5 | 8,2 |
| | • Челночный бег 8х10 метров (сек) | юноши | 23 | 22 | 20 |
| | | девушки | 26 | 25 | 24 |
| | • Челночный бег 4х9 метров (сек) | юноши | 10,0 | 9,4 | 9,0 |
| | | девушки | 10,8 | 10,1 | 10 |
| | • Челночный бег 10х10 метров (сек) | юноши | 35 | 33 | 31 |
| 3 | Подъем корпуса из положения лежа 30 (сек)+1 (мин). | юноши | 22+40 | 25+45 | 27+50 |
| | | девушки | 18+35 | 23+40 | 25+45 |
| 4 | • Подтягивание на высокой перекладине в полном висе.<br>• Подтягивание на низкой перекладине в полном висе. | юноши | 9 | 12 | 13 |
| | | девушки | 9 | 11 | 13 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | юноши | 35 | 40 | 45 |
| | | девушки | 12 | 14 | 16 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук на брусьях. | юноши | 11 | 12 | 14 |
| 7 | Наклоны вперед на скамье (см). | юноши | -8 | -10 | -13 |
| | | девушки | -10 | -15 | -20 |
| 8 | Прыжки в длину с места (см) | юноши | 210 | 230 | 235 |
| | | девушки | 165 | 180 | 185 |
| 9 | Бросок мяча медицинбол в длину из-за головы сидя (см) 3 кг | юноши | 230 | 330 | 380 |
| | 2 кг | девушки | 200 | 300 | 350 |
| 10 | Прыжки на скакалке(1 мин) | юноши | 110 | 130 | 150 |
| | (30 сек) | девушки | 55 | 60 | 65 |
| | Прыжки на скакалке (2 мин) | юноши | 210 | 250 | 260 |
| | (1 мин) | девушки | 100 | 110 | 130 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Бег 200 м (сек) | юноши | 36 | 34 | 32 |
| | | девушки | 39 | 37 | 35 |
| 3 | Эстафетный бег 4х100 м (мин)<br>Эстафетный бег 4х200 м (мин) | юноши<br>девушки | Техника выполнения без учета времени | | |
| | 6 – ти минутный бег (м) | юноши | 1200 | 1350 | 1400 |
| | | девушки | 900 | 1000 | 1200 |
| 4 | Бег 500 м (мин) | девушки | 2,00 | 1.55 | 1.45 |
| 5 | Бег 800 м (мин) | юноши | 3.12 | 3.04 | 2.50 |
| 6 | Бег 1000 м (мин) | юноши | 4.00 | 3.50 | 3.35 |
| 7 | Бег 2000 м (мин) | девушки | 12.15 | 11.45 | 11.30 |
| 8 | Бег 3000 м (мин) | юноши | 14,00 | 13.30 | 12.20 |
| 9 | Бег 3000 м | девушки | без учета времени | | |
| 10 | Бег 5000 м с чередованием на ходьбу | юноши | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяIII курса по легкой атлетике, ОФП.**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м (сек) | юноши | 14.45 | 14.30 | 14.0 |
| | | девушки | 16.50 | 16.30 | 15.50 |
| 2 | • Челночный бег 3х10 метров (сек) | юноши | 8,3 | 7,5 | 7,0 |
| | | девушки | 9,0 | 8,5 | 8,2 |
| | • Челночный бег 8х10 метров (сек) | юноши | 23 | 22 | 20 |
| | | девушки | 26 | 25 | 24 |
| | • Челночный бег 4х9 метров (сек) | юноши | 10,0 | 9,4 | 9,0 |
| | | девушки | 10,8 | 10,1 | 10 |
| | • Челночный бег 10х10 метров (сек) | юноши | 35 | 33 | 31 |
| 3 | Подъем корпуса из положения лежа 30 (сек)+1 (мин). | юноши | 22+40 | 25+45 | 27+50 |
| | | девушки | 18+35 | 23+40 | 25+45 |
| 4 | • Подтягивание на высокой перекладине в полном висе.<br>• Подтягивание на низкой перекладине в полном висе. | юноши | 9 | 12 | 14 |
| | | девушки | 9 | 11 | 14 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | юноши | 35 | 45 | 50 |
| | | девушки | 12 | 14 | 18 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук на брусьях. | юноши | 11 | 12 | 14 |
| 7 | Наклоны вперед на скамье (см). | юноши | -8 | -10 | -13 |
| | | девушки | -10 | -15 | -20 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Прыжки в длину с места (см) | юноши | 220 | 235 | 240 |
| | | девушки | 170 | 185 | 190 |
| 9 | Бросок мяча медицинбол в длину из-за головы сидя (см) 3 кг<br>2 кг | юноши | 250 | 350 | 400 |
| | | девушки | 220 | 310 | 360 |
| 10 | Прыжки на скакалке(1 мин)<br>(30 сек) | юноши | 110 | 140 | 150 |
| | | девушки | 55 | 60 | 65 |
| | Прыжки на скакалке (2 мин)<br>(1 мин) | юноши | 210 | 250 | 260 |
| | | девушки | 100 | 120 | 130 |
| | Бег 200 м (сек) | юноши | 36 | 34 | 32 |
| | | девушки | 38 | 36 | 35 |
| 3 | Эстафетный бег 4х100 м (мин)<br>Эстафетный бег 4х200 м (мин) | юноши | Техника выполнения без учета времени | | |
| | | девушки | | | |
| | 6 – ти минутный бег (м) | юноши | 1200 | 1400 | 1450 |
| | | девушки | 1000 | 1100 | 1250 |
| 4 | Бег 500 м (мин) | девушки | 2,00 | 1.55 | 1.45 |
| 5 | Бег 800 м (мин) | юноши | 3.12 | 3.04 | 2.50 |
| 6 | Бег 1000 м (мин) | юноши | 4.00 | 3.50 | 3.35 |
| 7 | Бег 2000 м (мин) | девушки | 12.15 | 11.45 | 11.30 |
| 8 | Бег 3000 м (мин) | юноши | 14,00 | 13.30 | 12.20 |
| 9 | Бег 3000 м | девушки | без учета времени | | |
| 10 | Бег 5000 м с чередованием на ходьбу | юноши | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяI курса по баскетболу**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Передачи мяча в парах стоя на месте (за 30 сек) | Д | 18 | 20 | 23 |
| | | Ю | 20 | 23 | 25 |
| 2 | Передачи мяча двумя руками от груди в стену на расстоянии 3 м от стены за 30 сек | Д | 20 | 22 | 24 |
| | | Ю | 25 | 26 | 27 |
| 3 | Челночный бег с ведением мяча 3×10 м. (сек) | Д | 11 | 10 | 9,5 |
| | | Ю | 10 | 9,0 | 8,5 |
| 4 | Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 бросков) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 6 | Броски мяча стоя с левой, с правой стороны щита (из 10 бросков) | Д | 4 | 5 | 6 |
| | | Ю | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Броски со средней дистанции, по 2 броска с каждой точки (5 точек – 10 бросков) | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Упражнение «Восьмерка» за время (сек) | Д | 13,4 | 13,2 | 13,0 |
| | | Ю | 12,4 | 12,2 | 12,0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Ведение мяча левой и правой рукой с броском по кольцу обходя 4 стойки с обязательным попаданием (в сек) | Д | 7,0 | 6,6 | 6,4 |
| | | Ю | 6,6 | 6,2 | 6,0 |
| 10 | Ведение мяча от центральной линии к правой стороне щита с выполнением «Двойного шага». Фиксируется попадание из 10 раз | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Передачи мяча в парах, в движении от лицевой линии до лицевой линии с обязательным попаданием. Фиксируется кол-во передач | Д | 4 | 4 | 4 |
| | | Ю | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Дальние броски с 3 точек по 3 броска с каждой точки (кол-во попаданий) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Оцениваются защитные действия в игре, т.е. активность | Д | + | + | + |
| | | Ю | + | + | + |
| 14 | Оценивается участие в двусторонней игре | Д | + | + | + |
| | | Ю | + | + | + |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяII курса по баскетболу**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Передачи мяча в парах стоя на месте (за 30 сек) | Д | 20 | 23 | 25 |
| | | Ю | 23 | 25 | 27 |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди в стену на расстоянии 3 м от стены за 30 сек | Д | 21 | 23 | 25 |
| | | Ю | 26 | 27 | 28 |
| 3 | Челночный бег с ведением мяча 3×10 м (измеряется в сек) | Д | 10,5 | 9,5 | 9,3 |
| | | Ю | 9 | 8,5 | 8,3 |
| 4 | Штрафные броски кол-во попаданий из 5 бросков | Д | 2 | 3 | 4 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Штрафные броски кол-во попаданий из 10 бросков | Д | 4 | 5 | 6 |
| | | Ю | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Броски, стоя из-под щита с левой и правой стороны (из 10 бросков) | Д | 5 | 6 | 7 |
| | | Ю | 6 | 7 | 8 |
| 7 | Броски со средней дистанции по 2 броска с каждой точки (5 точек – 10 бросков) | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 8 | «Восьмерка» за время (в сек) | Д | 13,0 | 12,5 | 12,1 |
| | | Ю | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 9 | Ведение мяча левой и правой рукой с броском по кольцу, обходя 4 стойки с обязательным попаданием | Д | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
| | | Ю | 6,4 | 6,2 | 5,8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Ведение мяча от центральной линии к правой стороне щита с выполнением «Двойного шага». Фиксируется попадание из 10 | Д | 5 | 6 | 7 |
| | | Ю | 6 | 7 | 8 |
| 11 | Передача мяча в парах, в движении от лицевой линии до лицевой линии с обязательным попаданием. Фиксируется кол-во передач | Д | 4 | 4 | 4 |
| | | Ю | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Дальние броски с 3 точек по 3 броска с каждой точки (кол-во попаданий) | Д | 2 | 3 | 4 |
| | | Ю | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Оцениваются защитные действия в игре, т.е. активность | Д | + | + | + |
| | | Ю | + | + | + |
| 14 | Оценивается участие в двухсторонней игре, т.е. «Техника ведения мяча» и знание правил «Баскетбол») | Д | + | + | + |
| | | Ю | + | + | + |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяIII курса по баскетболу**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Передачи мяча в парах стоя на месте (за 30 сек) | Д | 23 | 25 | 27 |
| | | Ю | 25 | 27 | 29 |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди в стену на расстоянии 3 м от стены за 30 сек | Д | 23 | 25 | 27 |
| | | Ю | 28 | 29 | 30 |
| 3 | Челночный бег с ведением мяча 3×10 м (измеряется в сек) | Д | 10 | 9,5 | 9 |
| | | Ю | 8,5 | 8,3 | 8,0 |
| 4 | Штрафные броски кол-во попаданий из 5 бросков | Д | 2 | 3 | 4 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Штрафные броски кол-во попаданий из 10 бросков | Д | 4 | 5 | 6 |
| | | Ю | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Броски, стоя из-под щита с левой и правой стороны (из 10 бросков) | Д | 6 | 7 | 8 |
| | | Ю | 7 | 8 | 9 |
| 7 | Броски со средней дистанции по 2 броска с каждой точки (5 точек – 10 бросков) | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 8 | «Восьмерка» за время (в сек) | Д | 12,5 | 12,1 | 11,9 |
| | | Ю | 11,8 | 11,6 | 11,3 |
| 9 | Ведение мяча левой и правой рукой с броском по кольцу, обходя 4 стойки с обязательным попаданием | Д | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| | | Ю | 6,2 | 6,0 | 5,7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Ведение мяча от центральной линии к правой стороне щита с выполнением «Двойного шага». Фиксируется попадание из 10 | Д | 6 | 7 | 8 |
| | | Ю | 7 | 8 | 9 |
| 11 | Передача мяча в парах, в движении от лицевой линии до лицевой линии с обязательным попаданием. Фиксируется кол-во передач | Д | 4 | 4 | 4 |
| | | Ю | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Дальние броски с 3 точек по 3 броска с каждой точки (кол-во попаданий) | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Оцениваются защитные действия в игре, т.е. активность | Д | + | + | + |
| | | Ю | + | + | + |
| 14 | Оценивается участие в двухсторонней игре, т.е. «Техника ведения мяча» и знание правил «Баскетбол») | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихся I курса по волейболу**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **Оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Передачи мяча сверху в стенку, расстояние от стены 2 м. Не допускать падения мяча на пол (кол-во передач) | Д | 8 | 10 | 12 |
| | | Ю | 10 | 12 | 15 |
| 2 | Передачи мяча сверху, в круге, над собой (не выходя из круга). Высота не менее 1 м над головой (кол-во передач) | Д | 6 | 8 | 10 |
| | | Ю | 8 | 10 | 15 |
| 3 | Передачи мяча сверху в парах, через сетку (измеряется в сек) | Д | 10 | 15 | 20 |
| | | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Передачи мяча снизу в стенку расстояние от стены. Не допускать падения мяча. Выполнять подряд | Д | 6 | 8 | 10 |
| | | Ю | 8 | 10 | 12 |
| 5 | Передачи мяча снизу в парах, через в/сетку. Измерять в секундах (только снизу) | Д | 10 | 12 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| 6 | Подачи мяча (кол-во раз из 5, через в/сетку) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Метание теннисного мяча через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5 (попадание в цель – гимнастический мат, из 5 попыток) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Передачи сверху над собой (сек) | Д | 12 | 14 | 16 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ю | 14 | 16 | 18 |
| 9 | Прием мяча снизу над собой (сек) | Д | 10 | 11 | 12 |
| | | Ю | 12 | 13 | 14 |
| 10 | Передача мяча сверху в парах друг другу (кол-во раз) | Д | 15 | 20 | 25 |
| | | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 11 | Передачи мяча сверху в движении от лицевой до лицевой линии и назад. Не допускать потери мяча (кол-во подач) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | | Ю | 2 | 1 | 0 |
| 12 | Передачи мяча снизу в движении от лицевой линии до лицевой линии и назад. Не допускать падений мяча (кол-во подач) | Д | 4 | 3 | 2 |
| | | Ю | 3 | 2 | 1 |
| 13 | • Верхняя или нижняя подачи из 5подач | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| | • Верхняя или нижняя подачи из 10подач | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| | • Верхняя прямая подача мяча планер или флот | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| | • Верхняя или нижняя подачи мяча в цель гимнастического мата из 5 подач. | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Прямой нападающий удар из 5 подач | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Одиночное блокирование мяча | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Демонстрация игры двусторонней учебной игры. Подача мяча, прием мяча, передача (доводка мяча) партнеру, тактическое мышление на площадке. | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для обучающихсяII курса по волейболу**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Передачи мяча сверху в стенку, расстояние от стены 2 м. Не допускать падения мяча на пол (кол-во передач) | Д | 8 | 10 | 12 |
| | | Ю | 10 | 12 | 15 |
| 2 | Передачи мяча сверху, в круге, над собой (не выходя из круга). Высота не менее 1 м над головой (кол-во передач) | Д | 6 | 8 | 10 |
| | | Ю | 8 | 10 | 15 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Передачи мяча сверху в парах, через сетку (измеряется в сек) | Д | 10 | 15 | 20 |
| | | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Передачи мяча снизу в стенку расстояние от стены. Не допускать падения мяча. Выполнять подряд | Д | 6 | 8 | 10 |
| | | Ю | 8 | 10 | 12 |
| 5 | Передачи мяча снизу в парах, через в/сетку. Измерять в секундах (только снизу) | Д | 10 | 12 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| 6 | Подачи мяча (кол-во раз из 5, через в/сетку) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Метание теннисного мяча через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5 (попадание в цель – гимнастический мат, из 5 попыток) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Передачи сверху над собой (сек) | Д | 12 | 14 | 16 |
| | | Ю | 14 | 16 | 18 |
| 9 | Прием мяча снизу над собой (сек) | Д | 10 | 11 | 12 |
| | | Ю | 12 | 13 | 14 |
| 10 | Передача мяча сверху в парах друг другу | Д | 15 | 20 | 25 |
| | | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 11 | Передачи мяча сверху в движении от лицевой до лицевой линии и назад. Не допускать потери мяча (кол-во подач) | Д | 3 | 2 | 1 |
| | | Ю | 2 | 1 | 0 |
| 12 | Передачи мяча снизу в движении от лицевой линии до лицевой линии и назад. Не допускать падений мяча (кол-во подач) | Д | 4 | 3 | 2 |
| | | Ю | 3 | 2 | 1 |
| 13 | • Верхняя или нижняя подачи из 5подач | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| | • Верхняя или нижняя подачи из 10подач | Д | 3 | 4 | 5 |
| | | Ю | 4 | 5 | 6 |
| | • Верхняя прямая подача мяча планер или флот | Д | 3 | 4 | 5 |
| | • Верхняя или нижняя подачи мяча в цель гимнастического мата из 5 подач. | Ю | 4 | 5 | 6 |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Прямой нападающий удар из 5 подач | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Одиночное блокирование мяча | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Демонстрация игры двусторонней учебной игры. | Д | Техника выполнения | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Подача мяча, прием мяча, передача (доводка мяча) партнеру, тактическое мышление на площадке. | Ю | |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов I курса «Лыжная подготовка (гонки)».**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Техника безопасности по лыжной подготовке | Д<br>Ю | Лекция<br>Устный опрос | | |
| 2 | Первая доврачебная помощь при травмах и обморожениях | Д<br>Ю | Лекция<br>Устный опрос | | |
| 3 | Правила соревнований по лыжному гонкам | Д<br>Ю | Лекция<br>Устный опрос | | |
| 4 | Контрольная работа по лыжному спорту. | Д<br>Ю | Тестирование | | |

**Тест по лыжной подготовке**

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага; б) в маховом выносе ноги; в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является…
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ногой.
4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой;
г) короткий скользящий шаг.
5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а) -4…-7 С; б) -10…-14 С; в) -16…-20 С.
6. К попеременным лыжным ходам относится…
а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
7. К одновременным лыжным ходам относится…
а) двухшажный ход; б) трёхшажный ход; в) четырёхшажный ход.
8. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.
9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?
а) одновременный одношажный;
б) одновременный двухшажный;
в) попеременный двухшажный.

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором; б) переступанием; в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед; б) умышленное падение на бок; в) выставление палок вперёд.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд; б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а) низкая; б) средняя; в) высокая.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.

**Ответы к тестам по лыжной подготовке для учащихся.**

1. **В**
2. **В**
3. **А**
4. **Б**
5. **В**
6. **В**
7. **А**
8. **А**
9. **В**
10. **Б**
11. **В**
12. **Б**
13. **Б**
14. **Б**
15. **В**

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов II курса «Лыжная подготовка (гонки)».**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Техника безопасности по лыжной подготовке<br><br>ОРУ дляподготовке лыжника | Д<br>Ю | Лекция<br>Устный опрос | | |
| 2 | Первая доврачебная помощь при травмах и обморожениях | Д<br>Ю | Лекция<br>Устный опрос | | |
| 3 | Правила соревнований по лыжному гонкам | Д | Лекция<br>Устный опрос | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Ю | |
| 4 | Контрольная работа по лыжному спорту. | Д<br>Ю | Тестирование |

**Тест « Лыжная подготовка»**

1. **Вопрос.** Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

**Варианты ответа**:

а) плугом б) торможение падением в) боком

2. **Вопрос.** Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

**Варианты ответа**:

а) елочкой б) лесенкой

3. **Вопрос.** Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

**Варианты ответа**:

а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим

4. **Вопрос**. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

**Варианты ответа**:

а) коньковый б) классический

5. **Вопрос.** Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

**Варианты ответа**:

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длинна лыж не имеет значения

6. **Вопрос**. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

**Варианты ответа**:

а) нет б) да

7. **Вопрос**. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

**Варианты ответа**:

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8. **Вопрос.** Какого способа передвижения на лыжах не существует:

**Варианты ответа**:

а) попеременный четырехэтажный ход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

9. **Вопрос.** Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

**Варианты ответа**:

а) 1984 б) 1878 в) 1956

10. **Вопрос.** Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

**Варианты ответа**:

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

**Шкала правильных ответов тестового задания по лыжным гонкам**

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ключ правильных ответов | Б | А | В | Б | А | Б | В | А | В | Б |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов I курса Гимнастика с элементами акробатики.**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Геометрический бег 5 мин | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 2 | Строевые упражнения | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 3 | • Упор на двух руках от пола статическое упражнение (сек) | Д | 30 | 40 | 45 |
| | | Ю | 40 | 50 | 60 |
| | • Комбинация упоров правая и левая рука поочередно с переходом на две руки статическое упражнение (сек) | Д | 40 | 50 | 60 |
| | | Ю | 50 | 60 | 80 |
| 4 | • Комбинация упор на двух руках с отжиманием от пола статико – динамическое упражнение сек +кол-во раз) | Д | 30+8 | 40+10 | 45+12 |
| | | Ю | 40+15 | 50+20 | 60+25 |
| 5 | • Вис на высокой перекладине супинированным хватом статическое упражнение (сек) | Д | 5 | 10 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| | • Вис на высокой перекладине пронированным хватом статическое упражнение (сек) | Д | 5 | 10 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| 6 | Комбинация из кувырков вперед через плечо, два кувырка назад и стойка на лопатках. | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 7 | Упражнение на высокой перекладине выход сила на правую или левую руку (кол-во раз) | Ю | 1 | 2 | 3 |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов II курса Гимнастика с элементами акробатики.**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Геометрический бег 5 мин | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 2 | Строевые упражнения | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 3 | • Упор на двух руках от пола статическое | Д | 35 | 45 | 50 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | упражнение (сек)<br>• Комбинация упоров правая и левая рука поочередно с переходом на две руки статическое упражнение (сек) | Ю | 45 | 60 | 80 |
| | | Д | 45 | 55 | 70 |
| | | Ю | 60 | 70 | 80 |
| 4 | • Комбинация упор на двух руках с отжиманием от пола статико – динамическое упражнение сек +кол-во раз) | Д | 30+8 | 40+10 | 45+12 |
| | | Ю | 40+15 | 50+20 | 60+25 |
| 5 | • Вис на высокой перекладине супинированным хватом статическое упражнение (сек)<br>• Вис на высокой перекладине пронированным хватом статическое упражнение (сек) | Д | 5 | 10 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| | | Д | 5 | 10 | 15 |
| | | Ю | 10 | 15 | 20 |
| 6 | Комбинация из кувырков вперед через плечо, два кувырка назад и стойка на лопатках. | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 7 | Упражнение на высокой перекладине выход сила на правую или левую руку (кол-во раз) | Ю | 2 | 3 | 5 |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов I курса «Мини-футбол»**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Геометрический бег 5 мин (поперечный, продольный, диагональный) | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 2 | Ведение мяча с обводкой стоек с центра площадки с ударом по воротам 3 попытки (кол-во раз) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 3 | • Передачи мяча в парах с остановкой мяча 60 (сек)<br>• Передача мяча с лицевой линии в одно касание в парах до вратаря с 5 ударами (кол-во раз)<br>• Передача мяча в парах в одно касание 30 (сек)<br>• Передачи мяча в тройках в движение 1 (мин)<br>• Передачи мяча квадрат 4 на2 в два касания. Удержать мяч в своей четверке (сек) | Д | 8 | 12 | 15 |
| | | Ю | 12 | 15 | 20 |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| | | Д | 5 | 8 | 10 |
| | | Ю | 10 | 12 | 15 |
| | | Д | 12 | 15 | 20 |
| | | Ю | 15 | 20 | 25 |
| | | Д | 10 | 15 | 20 |
| | | Ю | 15 | 20 | 25 |
| 4 | Удар по воротам в цель из 5 попыток. | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Штрафной удар с 10-ти метров по воротам из 5 | Д | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | попыток (кол-во раз)<br>Штрафной удар (пенальти) из 5 ударов | Ю | 2 | 3 | 4 |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Демонстрация учебной игры передача мяча, прием и остановка мяча, удар в створ ворот и технико-тактические действия. | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов II курса «Мини-футбол»**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Геометрический бег 5 мин (поперечный, продольный, диагональный) | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |
| 2 | Ведение мяча с обводкой стоек с центра площадки с ударом по воротам 3 попытки (кол-во раз) | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 3 | • Передачи мяча в парах с остановкой мяча 60 (сек)<br>• Передача мяча с лицевой линии в одно касание в парах до вратаря с 5 ударами (кол-во раз)<br>• Передача мяча в парах в одно касание 30 (сек)<br>• Передачи мяча в тройках в движение 1 (мин)<br>• Передачи мяча квадрат 4 на2 в два касания. Удержать мяч в своей четверке (сек) | Д | 10 | 14 | 20 |
| | | Ю | 15 | 20 | 25 |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 3 | 4 | 5 |
| | | Д | 7 | 10 | 15 |
| | | Ю | 12 | 15 | 20 |
| | | Д | 14 | 20 | 25 |
| | | Ю | 18 | 25 | 30 |
| | | Д | 12 | 20 | 25 |
| | | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Удар по воротам в цель из 5 попыток. | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Штрафной удар с 10-ти метров по воротам из 5 попыток (кол-во раз)<br>Штрафной удар (пенальти) из 5 ударов | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 3 | 4 | 5 |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| | | Ю | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Демонстрация учебной игры передача мяча, прием и остановка мяча, удар в створ ворот и технико-тактические действия. | Д | Техника выполнения | | |
| | | Ю | | | |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов I курса по атлетической гимнастике**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 6 | 8 | 10 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | Д | 20 | 25 | 30 |
| | | Ю | 25 | 30 | 35 |
| 3 | Толчок двух гирь 16 кг (кол-во раз) | Ю | 6 | 8 | 10 |
| 4 | Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз) | Ю | 6 | 8 | 10 |
| 5 | Рывок гири 16 кг одной рукой | Ю | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Жим штанги лежа 25 кг- | Ю | 15 | 20 | 25 |
| 7 | Отжимание в упоре на кулаках | Ю | 8 | 10 | 12 |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов II курса по атлетической гимнастике**

| **№ п/п** | **Наименование норматива** | **Пол** | **оценка** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | Д | 25 | 30 | 35 |
| | | Ю | 30 | 35 | 40 |
| 3 | Толчок двух гирь 16 кг (кол-во раз) | Ю | 8 | 10 | 15 |
| 4 | Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз) | Ю | 8 | 10 | 12 |
| 5 | Рывок гири 16 кг одной рукой | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 6 | Жим штанги лежа (25 кг) | Ю | 20 | 25 | 30 |
| 7 | Отжимание в упоре на кулаках | Ю | 8 | 10 | 12 |

**Контрольно-оценочные нормативы для студентов III курса по атлетической гимнастике**

| № п/п | Наименование норматива | Пол | оценка | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 10 | 12 | 14 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | Д | 30 | 35 | 40 |
| | | Ю | 35 | 40 | 45 |
| 3 | Толчок двух гирь 16 кг (кол-во раз) | Ю | 10 | 15 | 20 |
| 4 | Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз) | Ю | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Рывок гири 16 кг одной рукой | Ю | 25 | 30 | 35 |
| 6 | Жим штанги лежа (25 кг) | Ю | 25 | 30 | 35 |
| 7 | Отжимание в упоре на кулаках | Ю | 10 | 12 | 15 |