

Утверждены на заседании кафедры
 философии и социальных наук
 (протокол № 1 от 30 августа 2016 г.)



Зачетные нормативы по дисциплине

«Физическая культура»

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,0- 4,7	4,3	6,1	5,9- 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,2	10,0	9,8	11,4	11,2	11,0
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	205- 220	240	160	170- 190	210
		Бег 100 м., с.	14,0		13,2	17,0		15,7
		Прыжки через скамейку за 30 с., раз.	30	13,6	40		16,0	
		Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.		35		100	120	130
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	1100 13.10	1300- 1400	1500 12.00	900	1050- 1200	1300
		Бег 3000 м., мин. с.		12.40		11.20		10.20
		Бег 2000 м., мин. с.				19.30	10.50	18.00
		Бег на лыжах 3 км	29.00		27.30		18.30	
		Бег на лыжах 5 км		28.00				
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	20

6.	Динамические силовые	Отжимания в упоре лежа, раз	38	39-40	41	14	15-16	17
		Подтягивание на в/п – мальчики	5	9-10	12			
		на н/п –девочки, раз				6	13-15	18
	Статические силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с., раз.	18	22	26	17	21	24
		Вис на перекладине, с	46	47-50	51	39	40-41	42

Зав. кафедрой философии и социальных наук
 Разработчик , доцент

 В.Л. Маркин
 Н.М. Горячев