**Контрольные нормативы для промежуточной аттестации**

**по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Контрольные нормативы:

Группа № 10ТМ дифференцированный зачет

Группы № 11, 12, 13 зачет

группа №7 ТД зачет

Виды зачетных упражнений:

Бег – 3 000 метров;

 Координационный тест — челночный бег 3х10 м

Прыжок в длину с места;

|  |  |
| --- | --- |
| Юноши | Девушки |
| Бег – 3 000 метров; Координационный тест — челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места; | Бег – 2 000 метров; Координационный тест — челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места; |

## Группы № 8, 9 дифференцированный зачет

## Группа № 32 ТМ - зачет

|  |  |
| --- | --- |
| юноши | девушки |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) |

## **Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной учебной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли- чество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

## **Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной учебной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли- чество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |