**Контрольные нормативы и тесты** ориентированы на подготовку к сдаче норм ГТО. Содержание и объём нормативов и тестов может меняться по решению кафедры.

**Контрольные нормативы для девушек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 30 сек | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | раз |
| 4. | Отжимания от пола | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | раз |
| 5. | Челночный бег «веер» 50 метров | 21.0 | 20.0 | 19.5 | 19.0 | 18.0 | сек |

**В зачет идет 4 лучших результата из 5-ти нормативов.**

**Тесты специализации ОФП**

Для девушек:

1. «Мостик»-3 балла.

2. «Складка» (из положения след прямые ноги вместе, наклон вперёд, кисти рук в «замок», продеть через стопы-3 балла.

3. Шпагат (правый или левый)-4 балла.

Вместо шпагата, который многие девушки выполнить не могут даже долго тренируясь, возможна замена его на «планку», выполняется в течение 1 мин.-2 балла и сед у стенки (полуприсед с опорой спины на стену, бедра параллельны полу, стопы на полу) в течение 1мин.-2 балла.

**Контрольные нормативы для юношей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | Отжимание от пола | 15 | 20 | 25 | 30 | 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 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | см |
| 5. | Челночный бег 100 метров | 29.0 | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 25.0 | сек |

**В зачет идет 4 лучших результата из 5-ти нормативов.**

**Тесты специализации ОФП**

Для юношей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название норматива | Кол-во  раз | Баллы | Единица  измерения |
| 1. | Статика присед у стены | 75 | 3 | сек |
| 2. | Планка на предплечьях | 75 | 3 | сек |
| 3. | Подъемы ног в висе на перекладине, до угла 90 | 12 | 4 | раз |

Альтернативный тест на гибкость: наклон вниз, ноги прямые, достать ладонями пол и зафиксировать положение.

**Тесты специализации «Волейбол**»

1. Передача мяча сверху над собой 20 раз - 3 балла.
2. Передача мяча снизу над собой 20 раз - 3 балла,
3. Подача в цель по зонам (1,6,5) - 4 балла

**Тесты специализации «Баскетбол»**

1. Штрафные броски (5 из 10) – 4 балла,
2. Передачи от груди за 25 секунд в парах (20 раз) - 3 балла,
3. Ведение мяча с броском в кольцо (7 из 10) - 3 балла

**Контрольные тесты специализации «Боевые искусства».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название норматива | 1 балл | 2 б. | 3 б. | Единица измерения |
| 1. | Удары одной ногой по лапе за 15 сек | 10 | 12 | 15 | кол-во раз |
| 2. | Прыжки на двух ногах челноком за 20сек | 10 | 15 | 20 | кол-во раз |
| 3. | Удары руками по лапам за 30сек | 40 | 60 | 80 | раз |

**Если все три норматива сданы на максимальное количество баллов, то студент получает 10 баллов.**

**Контрольные нормативы специальной медицинской группы**

1. Бег трусцой 2 минуты

2. Приседания – 30 секунд

3. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой –30 секунд

4. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания) лёжа - для юношей, с колен - для девушек – 30 секунд

5. Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки за головой-30 секунд.

Сдача каждого теста оценивается в 4 балла, независимо от количества повторений, темп выполнения упражнений произвольный (по самочувствию)

**Тесты специальной медицинской группы** (10 баллов по БРС)

- Проведение общей разминки с группой (до 5 баллов)

- Демонстрация комплекса ЛФК по своему заболеванию (до 5 баллов)