**Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности для всех учебных отделений**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность тестов | Оценка  |
|  | девушки | юноши |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 100 метров | 15,7 | 16.0 | 17.0 | 13,2 | 13.6 | 14.0 |
| Бег 1000 м (юн.)  |  |  |  | 3, 20 | 3,25 | 3,30 |
| Бег 500 м (дев.) | 1,55 | 2,05 | 2,15 |  |  |  |
| Бег на 2 км (дев.), 3 км (юн.) | 10,15 | 10,50 | 11.15 | 12,00 | 12,35 | 13.10 |
| Приседание на одной ноге | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 9 |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  | 15 | 12 | 9 |
| Поднимание и опускание ту­ловища | 60 | 50 | 40 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнаст, ска­мейки (дев.), от пола (юн.) | 15 | 10 | 8 | 40 | 30 | 20 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 168 | 250  | 240 | 230 |
| Метание гранаты 500 г (д); 700 г (ю) | 20 | 18 | 15 | 40  | 35 | 30 |

**Тест на определение степени овладения программным материалом по волейболу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Направленность тестов** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** |
|  | Верхняя передача мяча над собой | 15 | 10 | 8 |
|  | Нижняя передача мяча над собой | 15 | 10 | 8 |
|  | Передача мяча в парах | 30 | 20 | 16 |
|  | Подача | 5 | 4 | 3 |

**Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид теста | Оценка |
| девушки | юношишны |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2. Тесты на силу: приседание на одной ноге, опора о стенку (жен), без опоры (муж) **(**кол**-**вораз па одной) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. Поднимание опускание туловища из поло­жения лежа, руки за головой, ноги закреп­лены, кол-во раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 4.Подтягивание на перекла­дине (кол-во раз) |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастиче­ской скамейки (жен), от пола (муж) (кол-во раз) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

**Контрольные нормативы по баскетболу (юноши).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **5** | **4** | **3** |
| Ведение мяча 20 м (сек) | 7.6 | 8.0 | 8.4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | 5 | 4 | 3 |
| Броски с двух шагов с правой стороны (из 5 раз) | 5 | 4 | 3 |
| Броски с двух шагов с левой (из 5 раз) | 4 | 3 | 2 |
| Броски с точек (из 10 раз) | 5 | 4 | 3 |

**Контрольные нормативы по баскетболу (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тесты** | **5** | **4** | **3** |
| Ведение мяча 20 м (сек) | 8.6 | 9.0 | 9.4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | 3 | 2 | 1 |
| Броски с двух шагов с правой стороны (из 5 раз) | 4 | 3 | 2 |
| Броски с двух шагов с левой (из 5 раз) | 4 | 3 | 2 |
| Броски с точек (из 10 раз) | 4 | 3 | 2 |