

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации  
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для студентов специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) для 1 курса**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Контрольные нормативы по легкой атлетике**

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<b>скорость:</b> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,4	14,0	14,6	14,9	15,5
	Дев.	15,0	15,9	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,30	0,34	0,36	0,31	0,32
	Дев.	0,37	0,39	0,42	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин, сек)	Юн.	3,40	3,50	3,55	4,05	4,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,55	2,10	2,20	2,30	2,30
<b>Выносливость:</b> -бег 3000 м (мин, сек)	Юн.	12,10	13,05	14,30	15,40	16,30
	Дев.	9,50	10,30	11,20	12,00	13,00
<b>ловкость:</b> - челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	8,9	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,4	10,5	11,1	11,5	12
- прыжки через скакалку в минуту, кол- во раз	Дев.	135	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места, см	Юн.	230	221	210	200	190
	Дев	200	190	180	170	160
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	16	13	10	8	7
	Дев.	18	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

## Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
	Дев.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i>						
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн.	53	47	40	34	28
	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание на перекладине, (кол-во,раз)	Юн.	13	10	8	6	3

--	--	--	--	--	--	--

### Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	3 бр.-2 поп.с каждой стороны				
	Дев.		-	-	-	-
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.					
	Дев.	30 30	25 25	20 20	15 15	10 10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
-блоки: Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				
Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Контрольные нормативы по аэробике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- вращение обруча, мин	Дев.	2	1,45	1,30	1,15	1,00
-прыжки через скакалку в полном приседе, кол-во раз	Юн.	35	30	25	20	15
	Дев.	25	20	15	10	5
-скакалка: двойной прыжок	Дев.	5	4	3	2	1
-прыжки через скакалку на двух ногах в мин.	Дев.	130	110	100	90	80
	Юн.	100	90	80	70	60
-прыжки через скакалку (кол-во раз): на правой ноге на левой ноге ноги вместе	Дев.	50	45	40	35	30
		50	45	40	35	30
		100	90	80	70	60
-комплекс упражнений производственной гимнастики (мин.)	Юн.	10	-	-	-	-
	Дев.	10	-	-	-	-
-сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине в положении лежа (перекладина на высоте 90см) кол-во раз.	Дев.	20	16	10	8	4
	Юн.					
-сгибание и разгибание рук в упоре сзади (скамейка 45см) кол-во раз.	Дев.	45	40	35	30	20
	Юн.					
-комплекс упражнений с предметами (на выбор)	Юн.	10	-	-	-	-
	Дев.	10	-	-	-	-
-комплекс гимнастическими палками(10мин.)	Юн.	+				
	Дев.	+				
-комплекс профилактики проф.заболеваний (10 мин.)	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Оценка уровня физических способностей студентов

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1- 4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9 — 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0- 4,7	5,2	4,8	5,9 — 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	7,3 и выше	8,0— 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 — 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9— 7,5	8,1	8,4	9,3 — 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195 — 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205 — 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12- 14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12- 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз ( девушки )	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13- 15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13- 15	6