Представлены оценочные нормативы для студентов, занимающихся в спортивных секциях:

* Академическая гребля, парусный спорт
* Бадминтон
* Баскетбол
* Волейбол
* Настольный теннис
* Танцевальный спорт
* Фитнес-аэробика

**ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ (ДО КОНЦА АПРЕЛЯ)**

**Секции: АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ;**

**ПАРУСНЫЙ СПОРТ.**

 **Количество баллов**

 **5 4 3**

1. **Отжимания: юноши 40 30 20**

**девушки 25 20 15**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Приседания на одной ноге:**

**юноши: 30/30 25/25 18/18**

**девушки: 25/25 18/18 12/12**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **«Угол» - удержание прямых ног под углом (сек)**

**Юноши, девушки 50 45 35**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Тест на силу мышц задней**

**поверхности туловища**

 **за 1 мин юн., дев. 60 50 45**

(выполняется из и.п.- лёжа

на животе, руки вперёд)

На счёт 1 – поднять руки и ноги

На счёт 2 – и.п.

**Секция БАДМИНТОНА**

 **Количество баллов**

1. **4 3**

1. **Пресс (подъем туловища из положения лежа**

 **За 1 мин) кол-во раз**

 **мужчины 48 37 33**

 **женщины 43 35 32**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Приседания на одной ноге(«пистолетик»)**

**мужчины 30/30 25/25 18/18**

**женщины 25/25 18/18 12/12**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Гибкость: наклон вперед из положения стоя**

**На гимн. скамье (от уровня скамьи -см)**

**Мужчины +13 +8 +6**

**Женщины +16 +11 +8**

1. **Отжимания: сгибания и разгибания**

**Рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**

**Мужчины 44 32 28**

**Женщины 17 12 10**

**Секция БАСКЕТБОЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Норматив |  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 1. | Степ-тест (мин.) | м | 6 | 5 | 4 |
| ж | 6 | 5 | 4 |
| 2. |  Выпрыгивания из упора присев руки вверх (кол-во раз) | м | 30 | 25 | 20 |
| ж | 25 | 20 | 15 |

**Секция ВОЛЕЙБОЛА**

 **Количество баллов**

 **5 4 3**

1. **Отжимания от стула: юноши 40 30 20**

**девушки (кол-во раз) 25 20 15**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Прыжки из глубокого приседа (кол-во раз):**

**юноши: 30/30 25/25 18/18**

**девушки: 25/25 20/20 15/15**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Планка на локтях (сек)**

**Юноши, девушки 60 50 40**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Тест на выносливость**

 **за 1 мин юн., дев. 60 50 45**

(бег на месте с высокого поднимания бедра)

**Секция НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Норматив |  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 1. | Подтягивание из виса на перекладине (раз) | м | 12 | 9 | 7 |
| ж | 7 | 5 | 3 |
| 2. | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) | м | 50 | 45 | 40 |
| ж | 40 | 35 | 30 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз) | м | 35 | 30 | 25 |
| ж | 30 | 25 | 20 |
| 4. | Приседание на одной ноге правой/левой (раз) | м | 15/15 | 12/12 | 10/10 |
| ж | 12/12 | 10/10 | 8/8 |

**Теория:**

1. История развития настольного тенниса - 1 курс
2. Правила игры в настольный теннис – 2, 3 курсы

**Секция ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА**

Раз в неделю видео отчёт

1)разминка (партер)

2)танец отработка

3)растяжка

Итог: комплекс упражнений с занятий

 **Секция: ФИТНЕС-АЭРОБИКА, ЧЕРЛИДИНГ**

 **Количество баллов**

**5 4 3**

1. **Сгибание/разгибание рук**

**в упоре лежа (отжимания): юноши 50 40 30**

**девушки 25 20 15**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Оценка гибкости из положения стоя, ноги вместе,**

**наклон вперед до касания пола:**

**юноши, девушки: ладонями кулаками пальцами**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **«Упор углом ноги вместе» - удержание прямых ног из положения сидя, упор на руки вдоль бедра (сек)**

**юноши, девушки 10 05 03**

**------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Прыжки на двух ногах**

**с подтягиванием колен к груди**

**(«группировка») за 30 сек**

**юноши 20 15 10**

**девушки 15 10 5**