

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

БАСКЕТБОЛ

	ЮНОШИ оценка					ДЕВУШКИ оценка			
	курс	5	4	3	2	5	4	3	2
1. Челночный бег с ведением (в сек.)	1-2	24	26	28	30	27	30	33	35
	3-4	23	25	27	30	26	29	32	35
2. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1-2	5	4	3	2	4	3	2	1
	3-4	5	4	3	5	5	4	3	2
3. Бросков в движении (кол-во попаданий из 5 попыток)	1-2	3	2	1	1	3	2	1	1
	3-4	4	3	2	1	4	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши, девушки

№	Контрольные упражнения	Курс	Результаты оценки				
			5	4	3	2	1
1	Верхняя передача (в паре 4 метра)	1	20	16	12	8	4
2	Нижняя передача (в паре 4 метра)	1	20	16	12	8	4
3	Подача (ввод мяча в игру снизу). Девушки (8 попыток)	1-4	7	5	4	3	2
4	Подача (ввод мяча в игру снизу). Юноши (6 попыток)	1-4	5	4	3	2	1
5	Верхняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4
6	Нижняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4
Оценка тестов общей физической, Спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности		Удовлетворительно	Хорошо		Отлично		
Средняя оценка тестов в очках.		2,0	3,0		3,5		

Нормативы по скандинавской ходьбе

Юноши	3 км.	Девушки	2 км.
Отлично	24 мин.	Отлично	18 мин.
Хорошо	25 мин.	Хорошо	19 мин.
Удовлетворительно	26 мин.	Удовлетворительно	20 мин.