**Контрольные нормативы**

по дисциплине

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Упражнения**  **(единица измерения)** | **Женщины** | | | **Мужчины** | | |
| **удовл** | **хор** | **отл** | **удовл** | **хор** | **отл** |
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол. раз за 1 минуту) | 35 | 40 | 45 | − | − | − |
| 2 | Поднимание прямых ног до перекладины в висе (кол. раз) | − | − | − | 6 | 8 | 10 |
| 3 | Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +6 | +11 | +16 | +3 | +8 | +13 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 175 | 190 | 210 | 230 | 250 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 6 | 10 | 14 | − | − | − |
| 6 | Подтягивания в висе на высокой перекладине | − | − | − | 7 | 11 | 13 |

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если 80% контрольных нормативов выполнено на оценку «удовлетворительно» и выше;

- оценка «не зачтено» – если менее 80% контрольных нормативов выполнено на положительную оценку.