

**10 – БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ**

**III - IV КУРС ОБЩЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ДЕВУШКИ)
II - IV КУРС ОБЩЕ СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ДЕВУШКИ)**

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 60 м (с)	10,5 и более	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
Бег 100 м (с)	17,4 и более	17,3	17,1	16,9	16,7	16,4	16,2	15,9	15,6	15,3
Бег 2000 м (мин, с)	11,20 и более	11,15	11,05	10,55	10,35	10,25	10,15	9,55	9,45	9,35
Ходьба 2000 м (мин, с)	22,43 и более	21,20	20,18	19,30	19,05	18,45	18,20	17,50	17,15	16,49
Кросс 1000 м (мин, с)	6,06 и более	6,05	5,50	5,35	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
Кросс 2000 м (мин, с)	13,46 и более	13,45	13,25	13,05	12,45	12,25	12,00	11,30	11,05	10,30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,21 и более	20,20	20,00	19,40	19,20	19,00	18,30	18,00	17,30	17,00
Плавание 50 м (мин, с)	1,36 и более	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	55,0
Прыжок в длину с разбега (см)	299 и менее	300	310	320	330	340	360	370	380	400
Прыжок в высоту с разбега (см)	90 и менее	95	–	100	–	105	–	110	115	120
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	405 и менее	425	450	470	480	490	500	510	540	570
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	50 и менее	75	90	100	110	120	130	140	145	150
Приседание на одной ноге (на каждой), стоя на гимнастической скамейке с опорой на одну руку о стенку (раз)	2 и менее	3	4	5	6	8	10	12	14	15
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сед, ноги врозь» (см)	305 и менее	325	350	380	420	460	480	500	530	565
Метание мяча 140 г с разбега (м)	21 и менее	22	24	26	28	30	32	34	36	38
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	3	4	6	8	10	12	15	18	20

Подтягивание на низкой перекладине (раз)	6 и менее	7	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (раз)	2 и менее	3	4	5	6	7	8	9	10	12
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху у стены (раз)	4 и менее	6	8	10	12	14	16	18	19	20
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу у стены (раз)	3 и менее	4	5	6	8	10	12	14	15	16
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах (раз)	6 и менее	8	10	12	14	16	18	21	23	25
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу через сетку в парах (раз)	3 и менее	4	5	6	8	10	12	14	15	16
<u>Волейбол</u> : подачи в указанную зону (количество правильных подач из 13)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Баскетбол</u> : Бросок в кольцо с 7-ми точек (по 3 броска с каждой точки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Баскетбол</u> : штрафной бросок (из 15 бросков)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Баскетбол</u> : бросок в кольцо после ведение мяча с обводкой стоек, (из 10 бросков)	1	2	-	3	-	4	-	5	-	6