

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 02.04.2021 04:52:06

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e2c

РАБОЧИЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УПРАЖНЕНИЯ

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	5	4	3	2	1
--	---	---	---	---	---

ЮНОШИ

Бег 100 метров сек.	14.0	14.4	14,8	14,0	15.0
Бег 60 метров сек.	8,2	8,3	8,5	8,7	8,9
Бег 2000 метров (мин., сек.)	8.04	8.20	8.36	8.52	9.10
Бег 3000 метров (мин.сек.)	12.40	14.40	16.00	16.30	17.00
Челночный бег 5x10 м,с	12,0	13.0	13.7		
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	205
Прыжки в длину с разбега (см)	440	415	410	390	370
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	10	8	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	40	35	30	25	10
Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 3 кг	625	580	510	475	440
Подтягивание на перекладине (кол.раз.)	12	10	8	7	5
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во прыжков	140	130	120		

ДЕВУШКИ

Бег 60 метров сек.	10,7	11,0	11,3	11,5	12,0
Бег 100 метров сек	16,00	16,3	16,8	17,3	18,0
Бег 1000 метров мин.сек.	10.00	10.30	11.00.	11.30.0	12.00.0
Бег 2000 метров мин.сек.	9.30	11.00	12.00	12.30	13.00
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	160	150
Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	50	45	38	30	22
Прыжки в длину с разбега (см)	350	340	320	300	270
Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 2 кг					
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.(количество раз)	37	34	30	27	25
Бросок набивного мяча из-за головы и.п.- сидя, ноги врозь (см) 2 кг.	600	550	500	400	320
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	25	20	15	10	5
Челночный бег 5x10 м,с	14,5	15,0	15,7	16,0	16,5
Прыжки через скакалку за 1 мин, количество прыжков	150	140	130	120	100
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	8	6	5	4	3