

**Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине
"Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	12	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	13	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	8,5	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	3
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	60	55	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	25	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	25	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	16	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	-	16	

**Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине
"Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	14	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,4	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	3

6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	62	57	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	28	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	28	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	17	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	-	17	

Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	14	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,4	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	3
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	62	57	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	28	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	28	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	17	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	-	17	

**Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине
"Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	15	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	3
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	64	59	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	30	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	30	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	18	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	-	18	

**Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине
"Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	32	15	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	3
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	3
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	64	59	5

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	5
8	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний», (с)	30	-	5
	«Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний», (с)	-	30	
9	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	18	-	5
	"Бёрпи", вариант со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу (количество раз без пауз отдыха)	-	18	