

**Зачетные нормативы по виду спорта "Спортивная гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	25	23	21	19	17	менее 17	20	17	14	11	8	менее 8
2	Удержание положения "Стульчик" у стены после 15 приседаний (с)	70	65	60	55	50	менее 50	65	60	55	50	45	менее 45
3	Прыжки из упора присев в упор лежа за 30 сек, (раз)	30	27	24	21	18	менее 18	27	24	21	18	15	менее 15

**Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	30	27	24	21	19	менее 19	22	19	16	13	10	менее 10
	или удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье (с)	100	90	80	70	60	менее 60	80	70	60	50	45	менее 45
2	Удержание положения «Лодочка на животе», (с)	35	32	29	26	23	менее 23	30	27	24	21	18	менее 18
	Или удержание положения обратной планки на выпрямленных руках, (с)	50	45	40	35	30	менее 30	50	45	40	35	30	менее 30
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 15 приседаний, (с)							27	25	23	21	19	менее 19
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 25 приседаний, (с)	27	25	23	21	19	менее 19						

**Зачетные нормативы по виду спорта "Гимнастика с предметом" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши					Девушки						
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 10 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)							70	65	60	55	50	менее 50
	Удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, ноги на гимнастической скамье после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 20 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)	70	65	60	55	50	менее 50						
2	Удержание положения «Лодочка на животе», (с)	40	37	34	31	28	менее 28	40	37	34	31	28	менее 28
	Или удержание положения обратной планки на выпрямленных руках, (с)	60	55	50	45	40	менее 40	60	55	50	45	40	менее 40
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 15 приседаний, (с)							30	28	26	24	22	менее 22
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 25 приседаний, (с)	30	28	26	24	22	менее 22						

**Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	27	25	23	21	19	менее 19	22	19	16	13	10	менее 10
	или "Планка на 3 точки" удержание положения упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, одна нога в безопорном положении - прямая (с)	100	90	80	70	60	менее 60	80	70	60	50	45	менее 45
2	Поднимание туловища прогибаясь назад из положения лежа на животе, (раз)	40	37	34	31	28	менее 28	40	37	34	31	28	менее 28
	Или удержание положения обратной планки на выпрямленных руках, (с)	65	60	55	50	45	менее 45	65	60	55	50	45	менее 45
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний, (с)							33	31	29	27	25	менее 25
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний, (с)	33	31	29	27	25	менее 25						

**Зачетные нормативы по виду спорта "Гимнастика с предметом" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	Удержание "Планка на 3 точки" - упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, нога на ноге после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 12 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)							65	60	55	50	45	менее 45
	Удержание "Планка на 3 точки" - упор лежа согнув руки в локтях под углом не больше 90 градусов, нога на ноге после упражнения "Планка с выходом на прямые руки - 25 раз" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (с)	80	75	70	65	60	менее 60						
2	Удержание положения «Лодочка на животе» после 15 подниманий туловища прогибаясь назад из положения лежа на животе , (с)							45	40	35	30	25	менее 25
	Удержание положения «Лодочка на животе» после 20 подниманий туловища прогибаясь назад из положения лежа на животе , (с)	50	45	40	35	30	менее 30						
3	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 20 приседаний, (с)							36	34	32	30	28	менее 28
	Удержание положения приседа руки вперед "стульчик" после 30 приседаний, (с)	40	38	36	34	32	менее 32						