

Утверждаю:

Директор КГАОУ СПО «ДУТОР»

В.Н. Михайлов

«     »     »     2014г

### Перечень контрольно – переводных нормативов

| Вид спорта          | Промежуточная аттестация   | Итоговая аттестация   |
|---------------------|--|---|
| <b>биатлон</b>      | Бег 60 м. сек.   | Лыжная гонка 3 км.  |
|                     | Бег 100 м. сек.  |   |
|                     | Бег 500 м. сек.  |   |
|                     | Бег 1000 м.  |   |
|                     | Подтягивание на переклад.  |   |
|                     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)                      |   |
|                     | Прыжок в длину с места.  |   |
|                     | Подъем туловища в положении лежа за 30с                            |   |
|                     | Стрельба ВП из положения стоя (с опорой о стол)<br>10 выст. (очки) |   |
|                     | Упражнение МВ-2 (стрельба из положения лежа 10в)                   |   |
| <b>лыжные гонки</b> | Бег 60 м (девушки)<br>Бег 100м (юноши)                             | Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) 5км (юноши)   |
|                     | Прыжок в длину с места   | Лыжи, классический стиль 5км (девушки) 10 км (юноши)  |
|                     | Бег 800 м (девушки)<br>Бег 1000м (юноши)                           | Лыжи, свободный стиль 3 км(девушки) 5 км (юноши)  |
|                     |  | Лыжи, свободный стиль 5 км(девушки) 10 км (юноши)   |
| <b>плавание</b>     | Длина скольжения. м  | Прыжок в длину с места. см  |
|                     | 200 м к/п  | Подтягивание на перекладине, раз (юноши)<br>Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз (девушки) |
|                     | Время скольжения 9 м.с   | Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя, м  |
|                     |  | Челночный бег 3x10м.с   |
| <b>волейбол</b>     | Челночный бег 5 x 6 м  | Бег 30 м  |
|                     | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя              | Отжимание   |
|                     | Отжимание  | Подъем туловища 1'  |

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
|                       | Прыжок в длину с места  | Прыжок в длину с места                    |
|                       | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                    | Бег 2000                                  |
|                       | бег 92 м «елочкой»  |   |
|                       | перемещения на отрезке 6 м с одновременным выполнением падения переворота |   |
| <b>ДЗЮДО</b>          | Прыжок в длину с места (см)   | Перевороты на мосту 10 раз (сек)          |
|                       | Подтягивание на перекладине за 20 сек. (кол-во)                           | Броски за 10 сек.(кол-во)                 |
|                       | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во)                       | Бег 100 м (сек)                           |
|                       | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во)                             | Прыжок в длину с места (см)               |
|                       | Перевороты на мосту 10 раз (сек)  | Бег 800 м (сек)                           |
|                       | Броски за 10 сек.(кол-во)   | Подтягивание на перекладине (кол-во)      |
|                       |   | Подъём ног в висе на перекладине (кол-во) |
| <b>ХОККЕЙ С МЯЧОМ</b> | Бег на коньках 17м (сек.)   | Бег 30 м. (сек)                           |
|                       | Бег на коньках восьмерке по лицом вперед                                  | Бег 3000м. (сек)                          |
|                       | Бег на коньках восьмерке по спиной вперед                                 | Прыжок в длину с места (см)               |
|                       |   | Подтягивание из вися на перекладине (раз) |

Зам.директора по спорту и спортооружениям



В.С. Кузовов