

В005-«Подготовка учителей физической культуры»

В005-«Подготовка учителей физической культуры» Нормативы второго творческого экзамена по волейболу (3 года обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ																	
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5
		МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
1	Бросание мяча сверху в круг диаметром 1,5 метра с высоты 2 метров и более. (Вам разрешается выполнить 1 штрафной бросок из 10. Во время выполнения задания нельзя наступать на линию круга).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2
2	Верхняя подача мяча по три раза в зоны 1,5,6 (кол-во подач) (Вы должны стрелять в зоне, указанной инструктором.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2
3	Передавайте мяч снизу по кругу диаметром 1,5 метра с высоты 2 метров и более. (Вам разрешается сделать 1 свободный пас из 10. Во время выполнения задания нельзя наступать на линию круга).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2

В005-«Подготовка учителей физической культуры»
Нормативы по волейбол
(для сокращенной формы обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Бросание мяча сверху в круг диаметром 1,5 метра с высоты 2 метров и более. (Вам разрешается выполнить 1 штрафной бросок из 10. Во время выполнения задания нельзя наступать на линию круга).	10	9	8	До 7	10	9	8	До 7
2	Верхняя подача мяча по три раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач) (Вы должны стрелять в зоне, указанной инструктором.)	10	9	8	До 7	10	9	8	До 7
3	Передача мяча снизу по кругу диаметром 1,5 метра с высоты 2 метров и более. (Вам разрешается сделать 1 свободный пас из 10. Не наступайте на линию круга во время выполнения задания).	10	9	8	До 7	10	9	8	До 7

**В005-«Подготовка учителей физической культуры»
Нормативы второго творческого экзамена по футболу
(3 года обучения)**

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		БАЛЛЫ									БАЛЛЫ								
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5
1	Перенос мяча и последующий удар по воротам (в секундах)	7.0 с	7.5 с	8.0 с	8.5 с	9.0 с	9.3 с	10. 5	11. 0 с	11.5 с и боле е	8.0 с	8.2 с	8.5 с	9.0 с	9.5 с	10. 0 с	10. 2 с	10,5 с	11 с и ниже
2	Длинные и точные удары (в метрах)	45	40	35	30	25	20	15	10	9	40	35	30	25	20	18	17	16	15
3	Вратарь бросает мяч (в метрах)	40	35	30	25	20	15	14	13	10	35	30	25	20	18	16	15	14	13

ПРИМЕЧАНИЕ:

1.Удары по неподвижному мячу с 16.5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2.Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая-в 3м от стартовой точки, последующие в 3м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 9м. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3.Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты(5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.

4.Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты(5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

В005-«Подготовка учителей физической культуры»
Нормативы по футбол
(для сокращенной формы обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0с	7,5с	8, 0 с	8,5 с	8,0с	8,2с	8,5 с	9,0 с
2	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	40	35	30	25
3	Бросок мяча вратарём (метры).	40	35	30	25	35	30	25	20

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м. в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2. Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 3м от стартовой точки, последующие в 3 м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 метров. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.

4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
6В01406 ОП Адаптированный физической культуры для слабовидящих
Стандарты второго творческого экзамена по гольболу
(3-летний период обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ									БАЛЛЫ							
		5	10	20	25	30	35	40	45	50	5	15	25	30	35	40	45	50
1	Бросок мяча в нужном направлении (в ворота, 6–9 м)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Перенос и бросок мяча (время)	10+ сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек
3	Бросок мяча на дальнейшее расстояние (метры)	10-м	10 м	12 м	15 м	18 м	20 м	25 м	30 м	35 м	5 м	8 м	10 м	13 м	15 м	20 м	25 м	30 м
4	Остановка мяча в защите (количество раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	10	1	2	3	4	5	6	7	8

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
6В01406 ОП Адаптированный физической культуры для слабовидящих
Стандарты второго творческого экзамена по гольболу
(для сокращенной учебной программы)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ									БАЛЛЫ							
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	4	6	8	12	14	16	18	20
1	Бросок мяча в нужном направлении (в ворота, 6–9 м)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Перенос и бросок мяча (время)	10+ сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек	10 сек	9,5 сек	9,0 сек	8,5 сек	8,0 сек	7,5 сек	7,0 сек	6,5 сек
3	Бросок мяча на дальнейшее расстояние (метры)	10-м	10 м	12 м	15 м	18 м	20 м	25 м	30 м	35 м	5 м	8 м	10 м	13 м	15 м	20 м	25 м	30 м
4	Остановка мяча в защите (количество раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	10	1	2	3	4	5	6	7	8

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
6В01406 ОП Адаптированный физической культуры
Для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата
Стандарты для второго творческого экзамена по бочче
(3-летний период обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		БАЛЛЫ									БАЛЛЫ								
		5	10	20	25	30	35	40	45	50	5	10	20	25	30	35	40	45	50
1	Точный бросок мяча в цель (раз)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Точный бросок в зону (раз)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Точный бросок на расстояние (м)	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м	10 м	1 м	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м
4	Тактический бросок (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
6В01406 ОП Адаптированный физической культуры
Для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата
Стандарты для второго творческого экзамена по бочче
(для сокращенной учебной программы)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		БАЛЛЫ									БАЛЛЫ								
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	Точный бросок мяча в цель (раз)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Точный бросок в зону (раз)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Точный бросок на расстояние (м)	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м	10 м	1 м	2 м	3 м	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	9 м
4	Тактический бросок (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
Нормативы второго творческого экзамена
по шахматы (3 года обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		Баллы																			
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1	Решение задач на время за 3 минуты на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	1

В005 – «Подготовка учителей физкультуры»
Нормативы второго творческого экзамена
по шахматы (для сокращенной формы обучения)

	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
№		Баллы																			
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	0-2	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
1	Решение задач на время за 3 минуты на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	1

