

**В005-«Подготовка учителей физической культуры»,
В098-«Спорт»
Программа «Нормативы по общей физической подготовке» (ОФП)**

№	Упражнение многоборья	Возраст	Нормативные требования															
			Зачетные баллы															
		Баллы	измерения	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	100 м	17-29 (м)	сек.	14,1	14,2 – 14,4	14,5 – 14,7	14,8 – 15,0	15,1 – 15,3	15,4 – 15,6	15,7 – 15,9	16,0 – 16,3	16,4 – 16,7	16,8 – 17,1	17,2 – 17,5	17,6 – 18,0	18,1 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1
		от 30 (м)	сек.	15,1	15,2 – 15,4	15,5 – 15,7	15,8 – 16,0	16,1 – 16,3	16,4 – 16,6	16,7 – 16,9	17,0 – 17,3	17,4 – 17,7	17,8 – 18,1	18,2 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1 – 19,5	19,6 – 20,0	20,1
		17-29 (ж)	сек.	16,1	16,2 – 16,4	16,5 – 16,7	16,8 – 17,0	17,1 – 17,3	17,4 – 17,6	17,7 – 17,9	18,0 – 18,3	18,4 – 18,7	18,8 – 19,1	19,2 – 19,5	19,6 – 20,0	20,1 – 20,5	20,6 – 21,0	21,1
		от 30 (ж)	сек.	17,1	17,2 – 17,4	17,5 – 17,7	17,8 – 18,0	18,1 – 18,3	18,4 – 18,6	18,7 – 18,9	19,0 – 19,3	19,4 – 19,7	19,8 – 20,1	20,2 – 20,5	20,6 – 21,0	21,1 – 21,5	21,6 – 22,0	22,1

Подъем груди лежа на спине (за 1 минуту) девушки.

Баллы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество подъемов за 1 минуту	55	54-50	49-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-20	19-15	14-10	9-2	1

Подтягивание к перекладине (количество раз), мужчины

Баллы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Количество подтягиваний к перекладине	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

№	Упражнение многоборья	Возраст	Норматив баллы																						
			Баллы	Ед. изм.	20	19	18	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1	1000 м	17-29 (м.)	мин	3:10	3:11 – 3:13	3:14 – 3:16	3:17 – 3:19	3:20 – 3:22	3:23 – 3:25	3:26 – 3:28	3:29 – 3:31	3:32 – 3:34	3:35 – 3:37	3:38 – 3:40	3:41 – 3:43	3:4 4– 3:4 6	3:47 – 3:49	3:50 – 3:52	3:53 – 3:55	3:56 – 3:58	3:59 – 4:01	4:02 – 4:04	4:0 5– 4:0 8	4:1 0– 4:1 2	4:1 3– 4:1 5
		30 (м.)	мин	3:40	3:41 – 3:44	3:45 – 3:48	3:49 – 3:52	3:53 – 3:56	3:57 – 4:00	4:01 – 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:2 5– 4:2 8	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:5 3– 4:5 5	4:5 6– 4:5 8	4:5 9– 5:0 1
		17-29 (ж.)	мин	4:00	4:01 – 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:4 5– 4:4 8	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:05 – 5:08	5:09 – 5:12	5:1 3– 5:1 5	5:1 6– 5:1 8	5:1 9– 5:2 1
		30 (ж.)	мин	4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:0 5– 5:0 8	5:09 – 5:12	5:13 – 5:16	5:17 – 5:20	5:21 – 5:24	5:25 – 5:28	5:29 – 5:32	5:3 3– 5:3 5	5:3 6– 5:3 8	5:3 9– 5:4 1

В005 – «Подготовка учителей физической культуры»

6В01406 Адаптированный учитель физической культуры ВВВ

Стандарты первого творческого экзамена по программе «Общие стандарты физической культуры» (ОСФ/к) для слабовидящих (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	Тест на скорость - отжимание 10 раз	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Поднимание туловища лежа на спине	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-17	18-20	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13	14	15

**В005-«Подготовка учителей физической культуры»,
В098-«Спорт»**

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 более	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

**В005-«Подготовка учителей физической культуры»,
В098-«Спорт»**

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 физкультуры»
6В01406 ОП Адаптированный физической культуры для слабовидящих
Стандарты второго творческого экзамена по ГОЛБОЛУ
(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 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