**Практическая часть дифференцированного зачета по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п. п** | **Контрольное упражнение** | **Нормативы, оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1.** | Прыжки со скакалкой  1 мин.  (количество раз) | 145 | 120 | 100 |
| **2.** | Бросок и ловля набивного мяча, вес 1кг, за 30с (количество раз) | 26 | 22 | 16 |
| **3.** | Челночный бег 5х10 м (в секундах) | 14,5 | 15,5 | 16,5 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п. п** | **Контрольное упражнение** | **Нормативы, оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1.** | Прыжки со скакалкой  1 мин.  (количество раз) | 135 | 120 | 100 |
| **2.** | Поднимание туловища за 30с (количество раз) | 26 | 22 | 16 |
| **3.** | Челночный бег 5х10 м (в секундах) | 14,0 | 15,0 | 16,0 |