Контрольные нормативы (тесты) для студентов основного отделения (мужчины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела/темы дисциплины | Упражнения | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тема -1 Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | Бег 100 метров (сек.) | 13,2 | 13,8 | 14,3 | 14,7 | 15,0 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 3,20 | 3,45 | 4,00 | 4,30 | 4,50 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 11 | 7 | 5 | 3 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 48 | 40 | 32 | 27 | 22 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) | 57 | 50 | 43 | 35 | 30 |

Контрольные нормативы (тесты) для студентов основного отделения (женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела/темы дисциплины | Упражнения | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тема -1 Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики) | Бег 100 метров (сек.) | 15,7 | 16,6 | 17,9 | 18,5 | 19,5 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 5,40 | 6,00 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (за 1 мин. кол-во раз) | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 |

Примечание:

1. Подтягивание для мужчин может быть заменено на упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», если масса тела превышает 85 кг. или рост превышает 185 см.