

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач. кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки

_____ І. Вржесневський

« ____ » _____ 2020 р.

ТАБЛИЦЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ
для студентів I курсу спеціального медичного відділення
II семестр 2019-2020 н.р.

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
<p align="center">Загальні залікові нормативи</p> 1. Дозована ходьба 12 хв. 2. Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (без урахування часу). 3. «Групування» – В. п. Лежачі на спині, руки угору. <ul style="list-style-type: none"> • Зігнути ноги в колінах, руками обхопити коліна; • В. п. 4. Згинання, розгинання рук в упорі від підлоги (ч), на колінах (ж) 5. «Човник» 6. «Ластівка» 7. Нахил тулуба уперед з положення сидячи 8. Проба Руф'є	48
Виконання обсягу фізичної підготовки (пр. заняття) – 8×4=32занять	32
Теоретичне завдання (СКР+інд. карта)=12+8=20	20
Усього за семестр	88
Усього за I семестр	100

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

№	Види випробувань та нормативи	Стать	Нормативи, бали							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Дозована ходьба 12 хв.	ч	1800	1700	1600	1400	1200	1100	1000	900
		ж	1700	1600	1500	1300	1100	1000	900	800
2.	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (без урахування часу)	ч	42	40	38	36	34	30	25	20
		ж	40	38	36	34	30	25	20	15
3.	«Групування»	ч		32	30	28	26	24	20	15
		ж		28	26	24	22	20	15	10
4.	Згинання, розгинання рук в упорі від підлоги (ч), на колінах (ж)	ч		30	28	26	24	20	15	10
		ж		24	22	20	18	15	10	5
5.	«Човник»	ч				60'	50'	40'	30'	20'
		ж				50'	40'	30'	20'	10'
6.	«Ластівка»	ч				30	25	20	15	10
		ж				30	25	20	15	10
7.	Нахил тулуба уперед з положення сидячи	м				15	10	5	0	-5
		ж				22	18	15	10	5
8.	Проба Руф'є	м., ж.						+	+	+

1. Відвідування: 8x4=32 бали

2. Контрольні нормативи: 8+8+7+7+5+5+5+3=48

3. Теоретичне завдання – 20 балів (12+8)

Підсумкова семестрова модульна: 1. 32+48+20=100 балів