

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой



В.В. Григоревич
« 01 » _ 09 _ 2020 г.

**Контрольные нормативы для студентов специальных
медицинских групп (муж.).**

Оценка физических способностей:

1. Исходное положение - лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса, 1 мин. Считается кол-во раз.

2. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, одновременное поднятие рук и ног (голову не поднимать), 30 сек. Считается кол-во раз.

3. Исходное положение – основная стойка, приседание с поднятием рук вперед и с последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90 градусов).

4. Исходное положение - упор на руках, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад), 30 сек. Считается кол-во раз.

Оценка гибкость:

Наклон вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

№ пп	Показатели	оценка									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Приседание, кол-во раз	50	45	40	36	30	28	25	25	20	15
2.	Наклон вперед, см.	25	23	21	18	16	12	8	6	4	2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26	23	20	17	14	10	8	6	4	2
4.	Пресс, кол-во раз	60	57	53	50	45	40	35	30	25	20
5.	Поочередное разноименное поднятие рук и ног, из и.п. лежа на животе, кол-во раз	30	27	24	21	18	16	14	12	10	8

Контрольные нормативы для студентов специальных медицинских групп (жен.).

Оценка силовых способностей:

1. Исходное положение - лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед), 1 мин. Считается кол-во раз.

2. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, поочередное разноименное поднятие рук и ног (голову не поднимать), 30 сек. Считается кол-во раз.

3. Исходное положение - упор стоя на коленях, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад), 30 сек. Считается кол-во раз.

4. Исходное положение – основная стойка, приседание с подниманием рук вперед и с последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90 градусов).

Оценка общей выносливости:

5. 6-минутный бег, можно чередовать с ходьбой, оценивается кол-вом пробегаемых метров.

Оценка гибкости:

6. Наклон вперед из положения, сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

№	Показатели	оценка									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Поднятие плечевого пояса из положения лежа на спине	48	44	40	36	32	28	24	21	18	15
2.	Поочередное разноименное поднятие рук и ног, из и.п. лежа на животе, кол-во раз	48	44	40	36	32	28	24	20	16	12
3.	Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3
4.	Приседание, кол-во раз	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
5.	Бег 6 мин., м.	1150	1100	1050	1000	950	900	850	800	750	700
6.	Наклон вперед, см.	30	25	21	18	15	12	9	6	3	0