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

Оценка силовых способностей:

1. Из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед), 1 мин. считается кол-во раз.

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать), 30 сек. считается кол-во раз.

3. Из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад), 30 сек. считается кол-во раз.

4. И.п. – о.с., 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.	Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине	48	44	40	36	32	28	24	21	18	15
2.	Поочередное поднимание разноименной руки и ноги, 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

Источники: 1. Физическая культура: Типовая учебная программа для ВУЗов. – Мн., РИВШ, 2008.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, доцент

В.В.Григоревич