

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Завідувач. кафедри фізичного  
 виховання та спортивної  
 підготовки  
 \_\_\_\_\_ І. Вржесневський  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 р.

**ТАБЛИЦЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ**  
 для студентів I курсу спеціального медичного відділення «Б»  
 I семестр 2019-2020 н.р.

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
<b>Загальні залікові нормативи</b> 1. Дозована ходьба 2000 м. 2. Піднімання тулуба в сід із положення лежачі – ноги зігнуті в колінах (без урахування часу). 3. Згинання -розгинання рук (з колін жін..) 4. «Групування» – В. п. Лежачі на спині, руки угору. • Зігнути ноги, руками взятися за коліна; • В. п. 5. Нахил тулуба уперед з положення сидячи 6. Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи 7. Планка – В. п. Упор на предпліччях та навшпиньках, тулуб тримати рівно	48
<b>Виконання обсягу фізичної підготовки (пр. заняття) – 8×4=32занять</b>	32
<b>Теоретичне завдання (СКР+інд. карта)=12+8=20</b>	20
<b>Усього за семестр</b>	88
<b>Семестровий контроль</b>	12
<b>Усього за I семестр</b>	100

**КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ**

№	Види випробувань та нормативи	Стать	Нормативи, бали							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Дозована ходьба 2000 м	ч			15,45	16,15	16,45	17,15	+	+
		ж			16,00	16,30	17,00	17,30	+	+
2.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачі (без урахування часу)	ч	40	38	36	34	32	30	25	20
		ж	38	36	34	32	30	25	20	15
3.	Згинання розгинання рук (з колін жін..)	ч	32	29	26	23	20	17	14	10
		ж	25	22	20	18	16	12	10	5
4.	«Групування»	ч			30	27	24	20	15	10
		ж			26	23	20	15	10	5
5.	Нахил тулуба уперед з положення сидячи	ч			20	15	10	5	0	-5
		ж			22	20	15	10	5	0
6.	Піднімання прямих ніг до кута 90°із положення лежачи, раз.	ч	30	28	26	24	22	20	15	10
		ж	25	23	21	19	17	15	12	8
7.	Планка	ч			70	60	50	40	30	20
		ж			60	50	40	30	20	10

- Відвідування: 8x4=32 бали
- Контрольні нормативи: 8+8+8+6+6+6+6=48
- Теоретичне завдання – 20 балів (12+8)

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