

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

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

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
<b>Загальні залікові нормативи</b>	48
1. Дозована ходьба 2000 м. 2. Підніманні тулуба в сід із положення лежачі – ноги зігнуті в колінах (без урахування часу). 3. Планка – В. п. Упор на предпліччях і носках, тулуб тримати рівно : 4. «Групування» – В. п. Лежачі на спині, руки угору. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зігнути ноги, руками взятися за коліна;</li> <li>• В. п.</li> </ul>	
5. Нахил тулуба уперед з положення сидячи 6. Індивідуальна хвилина 7. Проба Руф'є 8. Падаюча лінійка	
<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>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	14,45	15,15	15,45	16,15	16,45	17,15	+	+
		ж	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30	+	+
2.	Підніманні 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.	«Групування»	ч		30	28	26	24	20	15	10
		ж		26	24	22	20	15	10	5
4.	Нахил тулуба уперед з положення сидячи	ч		20	18	15	10	5	0	-5
		ж		22	20	18	15	10	5	0
5.	Індивідуальна хвилина (3 етапи)	ч				+	+	+	+	+
		ж				+	+	+	+	+
6.	Семиметровий тест	ч				+	+	+	+	+
		ж				+	+	+	+	+
7.	Проба Руф'є	ч				+	+	+	+	+
		ж				+	+	+	+	+
8.	Падаюча лінійка	ч						+	+	+
		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**