**Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов старших курсов (3,4,5) на осенний семестр**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **Женщины** | **Мужчины** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1.Тест на силовую подготовленность, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | **50** | **40** | **30** | **20** | **10** | **60** | **50** | **40** | **30** | **20** |
| 2.Отжимание (Сгибание разгибание рук в упоре лежа.) | **15** | **12** | **10** | **8** | **6** | **30** | **27** | **25** | **23** | **20** |

**Завуч кафедры М.А. Карпович**