**Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов КрасГМУ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | | | | | | |
| Женины | | | | Мужчины | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1.Тест на определение скоростно-силовой подготовленности бег 100м (с.) | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 20.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.5 |
| 2.Челночьный бег  5х10 (с.) | 18.5 | 20.0 | 21.0 | 22.5 | 15.8 | 16.5 | 17.5 | 18.5 |
| 3.Тест на определение общей выносливости  Бег 1000 м. (мин.с.)  Бег 2000 м. (мин.с.) | 5.05 | 5.50 | 6.25 | 7.00 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 4.Прыжки в длину  с места (см.) | 185 | 170 | 150 | 130 | 245 | 235 | 215 | 200 |
| 5.Тест на определение силовой подготовленности, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 мин)  Подтягивание на перекладине  (кол-во раз.) | 50 | 40 | 30 | 25 | 11 | 9 | 6 | 5 |

Утверждено на кафедральном заседании

протокол № 2 от « 4 » октября 2014 г.

Заведующий кафедрой

к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дворкина Е. М