

Тестирование в журнал только для 1 курса.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений дисциплина «Физическая культура и спорт»

девушки

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Проба Мартине (индекс)	3	5	7	9	10
2	12-минутный бег (преодоленное расстояние, м)	2100	1900	1800	1600	1500
3	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	43	35	32	28	24
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	7	4
7	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу (см)	450	370	310	290	270
8	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0

юноши

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Проба Мартине (индекс)	3	5	7	9	10
2	12-минутный бег (преодоленное расстояние, м)	2800	2600	2400	2100	1900
3	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	200	190
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	48	37	33	30	27
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
7	Бросок набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу (см)	600	550	500	450	400
8	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности
обучающихся специального учебного отделения
дисциплина «Физическая культура и спорт»**

Девушки

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Проба Мартине (индекс)	6	9	11	13	15
2	12-минутный бег (преодоленное расстояние, м)	1800	1600	1400	1200	1000
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,2	10,8	11,0	11,2	11,4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	38	30	22	15	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	20	15	10	5	2
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	15	12	9	6	3
7	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу (см)	450	370	310	290	270
8	Наклон вперед, сидя на полу (см)	+16	+11	+8	+4	0

Юноши

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Проба Мартине (индекс)	6	9	11	13	15
2	12-минутный бег (преодоленное расстояние, м)	2000	1800	1600	1400	1200
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	9,1	9,7	10,0	10,3	10,6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	43	35	32	28	24
5	Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	30	20	15	10	5
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	20	17	14	10	5
7	Бросок набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу (см)	600	550	500	450	400
8	Наклон вперед, сидя на полу (см)	+13	+8	+6	+3	0