

Види контролю.

Тестування фізичної підготовленості

до виконання вимог державного тестування фізичної підготовленості допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять та які не мають на час тестування гострих захворювань та добре себе почувають!

Тестові завдання	БАЛИ				
	5	4	3	2	1
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	25	21	18	15	10
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині руки за головою (кількість разів)	60	50	40	30	25
Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)	90	85	80	75	70
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі з гімнастичною палкою (кількість разів)	45	40	35	30	25
Гнучкість: нахил вперед сидячи (см)	20	18	16	9	5