

Види контролю і система накопичення балів

Фізична підготовленість:

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!

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	25	21	18	15	10
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині (кількість разів за 1 хв)	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	27
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі з гімнастичною палкою (кількість разів)	Ч	45	40	35	30	25
	Ж	40	35	30	25	20
Присідання на одній нозі (кількість разів)	Ч	17	15	12	10	8
	Ж	15	12	10	8	6
Згинання-розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів)	Ч	16	14	12	10	8
Підтягування на перекладині (кількість разів)	Ч	14	12	11	10	9
Гнучкість: нахил вперед сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
	Ж	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	235	205	190
	Ж	210	200	185	165	155