

**Тесты определения физической подготовленности студентов
основной и подготовительной медицинской
группы здоровья**

Юноши

Тесты/Баллы	5	4	3	2	1
Бег 100 метров (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 3000 метров (мин.)	12.0	12.35	13.10	13.50	14.00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Бег на лыжах 5 км. (мин.)	23.5	25.00	26.25	27.45	28.30
Плавание 50 метров	40.0	44.0	48.0	57.0	Без вр.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10

Девушки

Тесты/ Баллы	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 (мин.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа (кол-во раз)	16	14	11	8	5
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Бег на лыжах 3 км. (мин.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Плавание 50 метров (мин.,сек.)	54 сек.	1.03	1.14	1.24	Без вр.
Опускание и поднятие туловища (кол-во раз)	60	50	40	30	20

**Тесты определения физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы здоровья**

Юноши

Тесты	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек.)	9.0	9.5	9.8	10.2	10.6
Бег 2000 метров (мин.\сек.)	Без учета времени - 3				
Прыжок в длину с места(см.)	225	215	205	195	180
Плавание 50 метров (сек.)	50	55	60	65	б/вр
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	7	6	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа (кол-во раз)	20	16	12	9	7
Комплекс упражнений по заболеванию	Выполнение - 3				

Девушки

Тесты	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек.)	10.7	11.2	11.6	12.0	12.6
Бег 1000 метров (мин./сек.)	Без учета времени - 3				
Прыжок в длину с места (см.)	170	160	150	140	130
Плавание 50 метров (мин.)	1.10	1.20	1.30	1.40	б/вр.
Опускание и поднимание туловища (кол-во раз)	40	30	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	6	4	2
Комплекс упражнений по заболеванию	Выполнение - 3				

Итоговая оценка физической подготовленности студентов.

**Итоговая оценка физической подготовленности
для студентов I - ого курса**

Средний балл	3.5 и выше	2.6 - 3.5	2.0 - 2.5	Менее 2.0
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.

**Итоговая оценка физической подготовленности
для студентов II - III курса**

Средний балл	Свыше 3.5	3.0 - 3.5	2.5 - 3.0	Менее 2.5
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.