**Обязательные контрольные нормативы для всех видов спорта и фитнес направлений по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт (ПФКиС)**

**Таблица 1. Контрольные нормативы для студентов основной и подготовительной медицинских групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Способности** | **Название контрольного упражнения** | **Выполнение двигательного действия** | **Баллы** | | | | | |
| **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Скоростные | Бег 100 м с высокого старта (сек.) | По команде «На старт!» бегун подходит к линии старта. Ставит толчковую ногу к линии старта носком немного внутрь. Маховая нога на 1,5 – 2 стопы сзади. Центр тяжести распределен на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки опущены. «Внимание!»: туловище слегка наклонить вперед, центр тяжести переместить на толчковую ногу. По команде «Марш!» рывок и через 5 – 6 шагов принять вертикальное положение тела. Во время бега туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, пальцы рук слегка сжаты, постановка стопы – передняя часть стопы. Пробегание финишной черты с максимальной скоростью. В последний момент податься грудью вперед для того, чтобы максимально приблизить время пересечения грудью финишной черты. | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 16,4 | 17,4 | 17,8 |
| 2 | Выносливость | Бег 1000м (мин./сек.) | Начало бега – «На старт!». Бегун подходит к линии старта. Ставит толчковую ногу к линии старта носком немного внутрь. Другая нога на 1,5 – 2 стопы сзади. Центр тяжести распределен на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки опущены. По команде «Марш» сделать максимальное ускорение, пробежав 50 – 70м. Выбрать для себя наиболее удобный темп бега. Когда до финиша останется 200 – 250м начать увеличивать скорость бега. Не добегая до финиша 50 – 60м сделать финишный рывок. При беге держать спину прямо, голова смотрит вперед, кисти рук немного согнуты в кулак, локти зафиксированы почти под прямым углом, плечи опущены, колено немного согнуто при переносе на него центра тяжести. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Вис на перекладине, руки чуть шире плеч, хват перекладины сверху. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине, делая тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Постараться фокусироваться на положении своих локтей. При подтягивании происходит «вдавливание» их вниз по мере подъема. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опустится вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины. Сделать паузу на одну секунду, после чего выполнить еще одно повторение. | 15 | 12 | 10 | - | - | - |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | Упражнение выполняется из упора лежа с применением «контактной платформы». Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, коснуться грудью «платформы» и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек. | - | - | - | 17 | 12 | 10 |
| 5 | Скоростно-силовые | Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз) | Упражнение выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу партнером, руки за головой, пальцы в «замок». При поднимании туловища коснуться локтями или грудью бедер (коленей). При опускании туловища коснуться лопатками пола. | 48 | 37 | 33 | 43 | 35 | 32 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 1) Подготовка к отталкиванию. Прыгун подходит к линии отталкивания. Исходное положение: ноги врозь, руки вдоль туловища, стопы направлены вперед, спина прямая. Для отталкивания поднять руки вверх-назад, прогибаясь в пояснице. Присесть, сгибая ноги в коленном суставе, перенося центр тяжести на пятки и отводя прямые руки вниз – назад.  2) Отталкивание. Когда прыгун еще опускается вниз, руки выполняют взмах сзади-вниз-вперед. Центр тяжести переносится на переднюю часть стопы. Руки начинают выноситься вперед, и начинается активное разгибание ног.  3) Полет. После отталкивания тело распрямляется, а затем ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах и подтягиваются к груди. Далее следует опускание выпрямленных рук вниз и выброс голеней вперед, что завершает подготовку к приземлению.  4) Приземление. Осуществляется с помощью загребающего движения пяток вперед-вниз-под себя. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления. | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 | 170 |
| 7 | Гибкость | Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см) | Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, руки вперед. Ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Сделать два предварительных наклона вперед вместе с руками. При третьем наклоне зафиксировать положение в течение 2 сек. | +13 | +8 | +6 | +16 | +11 | +8 |

**Таблица 2. Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы (спец. А)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Способности** | **Название контрольного упражнения** | **Выполнение двигательного действия** | **Баллы** | |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| 1 | Выносливость | 6-минутный беговой тест Купера (м) | Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть заданное расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по балльной шкале. | «5» - 1500 и выше  «4» - 1300-1400  «3» - 1100 и ниже | «5» - 1300 и выше  «4» - 1050-1200  «3» - 900 и ниже |
| 2 | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | Упражнение выполняется из упора лежа с применением «контактной платформы». Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, коснуться грудью «платформы» и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек. | Без учета кол-ва раз | - |
| 3 | Сгибание и разгибание рук с упором на согнутые колени (кол-во раз) | Упражнение выполняется от пола с согнутыми коленями. Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Сгибая руки, коснуться грудью пола и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек. | - | Без учета кол-ва раз |
| 4 | Скоростно-силовые | Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз) | Упражнение выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу партнером, руки за головой, пальцы в «замок». При поднимании туловища коснуться локтями или грудью бедер (коленей). При опускании туловища коснуться лопатками пола. | Без учета кол-ва раз | Без учета кол-ва раз |
| 5 | Гибкость | Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см) | Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, руки вперед. Ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Сделать два предварительных наклона вперед вместе с руками. При третьем наклоне зафиксировать положение в течение 2 сек. | «5» - +10  «4» - +7  «3» - +4 | «5» - +13  «4» - +8  «3» - +6 |