**Протокол Задания 4.3**

**Самооценка уровня физической подготовленности**

Используя материалы интерактивной инструкции по выполнению заданий методико- практического раздела необходимо выполнить Тесты физической подготовленности и результаты внести в протокол. Соотнести полученные результаты с приведенными табличными значениями.

Студенты специализации «Оздоровительная физическая культура». Тестовые упражнения выполняют без перенапряжения, с учетом противопоказаний при вашем диагнозе. В случае недопустимости выполнения тестового упражнения его необходимо пропустить!!!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Студент** | | **Гуртякин Е. А** | | | |
| **Группа** | | **КИ23-17/1Б** | | | |
| **Физкультурно-спортивная специализация** | | Атлетическая гимнастика, ИКИТ (корпус 17Ж), ул. Академика Киренского, 26, к. 1 | | | |
|  | **Тесты физической подготовленности** | | | **Результат** | **Баллы** |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | 40 | 5 |
| 2 | Подтягивание (кол-во раз) | | | 15 | 5 |
| 3 | Приседания за 1 мин. (кол-во раз) | | | 55 | 4 |
| 4 | Упор лежа на предплечьях «планка» (сек) | | | 152 | 5 |
| 5 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | | 60 | 4 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз) | | | 70 | 3 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | 16 | 4 |
| 8 | Бег Юноши 3 км, девушки 2 км – (мин,с) | | | 12.31 | 4 |
| (ОФК) Тест Купера 12 ти минутный бег, (м) | | | 2800 | 5 |
| Итог | | | | | 4,333 |
| Самооценка физической подготовленности | | | Отлтчная | | |