

Перелік місць проведення тестування і зазначення випробувань (тестів) і нормативів та графік проведення тестування

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор ВП «Брянківський
коледж ЛНУ імені Тараса
Шевченка»

_____ М.С.Сапіжак
" ____ " _____ 2017 р.

Графік проведення тестування

№ з/п	Дата	Спеціальність/група	Час проведення
1.	17.05.2017	1 курс «Дизайн»/11ДГ	10.40-12.40
		1 курс «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»/11МП	
		1 курс «Економіка підприємства»/11ЕП	
		2 курс «Дизайн»/21ДГ	
		2 курс «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»/21МП	
2.	18.05.2017	2 курс «Економіка підприємства»/21ЕП	10.40-12.40
		3 курс «Дизайн»/31ДГ	
		3 курс «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»/31МП	
		3 курс «Економіка підприємства»/31ЕП	
		2 курс «Облік і оподаткування»/201БО	
		4 курс «Дизайн»/41ДГ	

Адресний перелік місць проведення тестування і зазначення випробувань (тестів) і нормативів

Вид випробування	Місце проведення	Нормативи
15 років		
Швидкість (біг на 60 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки)	<u>Додаток 1</u>
Сила (підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж))	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	

Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Витривалість (рівномірний біг 2000 м/хв., с (ч) 1500 м/хв., с (ж))	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
16 років		
Швидкість (біг на 100 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки)	<u>Додаток 2</u>
Сила (підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж))	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Витривалість (рівномірний біг 2000 м/хв., с (ч) 1500 м/хв., с (ж))	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
17 років		
Швидкість (біг на 100 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки)	<u>Додаток 3</u>
Сила (підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж))	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Витривалість (рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж))	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	

18-20 років		
Швидкість (біг на 100 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки)	<u>Додаток 4</u>
Сила (підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж))	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, сек.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Витривалість (рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж))	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
21-25 років		
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 5</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Стрибок у довжину з місця, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
26-30 років		
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 6</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Стрибок у довжину з місця, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	

Рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
31-35 років		
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 7</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Стрибок у довжину з місця, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
36-40 років		
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 8</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Стрибок у довжину з місця, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Рівномірний біг 3000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	
41-45 років		
Піднімання тулуба в сід, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 9</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Рівномірний біг 2000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	

46-50 років		
Піднімання тулуба в сід, кількість разів, 1 хв.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	<u>Додаток 10</u>
Підтягування на перекладині, кількість разів (ч) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (ж)	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Спортивний майданчик коледжу (у разі погіршення погоди спортивна зала – гімнастична та ігрова)	
Рівномірний біг 2000 м/хв., с (ч) 2000 м/хв., с (ж)	Спортивний майданчик коледжу (бігові доріжки) або рівна місцевість	

Додаткові бали (21-40 років)

ІМТ	ІМТ 5	ІМТ 4	ІМТ 3	ІМТ 2
маса тіла (кг)	21.5-22.0 чол.	22.1-22.5	22.6-23.0	23.1-23.5
довжина тіла (м2)	20-21.5 жін.	21.6-22.0	22.1-23.5	23.6-24.0

Додаткові бали (41-60 років)

ІМТ	ІМТ 5	ІМТ 4	ІМТ 3	ІМТ 2
маса тіла (кг)	22-23 чол.	23.1-24	24.1-25	25.1-26
довжина тіла (м2)	22-22.5 жін.	22.6-23	23.1-24	24.1-25