

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Физическая культура и спорт" (1 курс, 1-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	-	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз)	-	14	5
2	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество раз за 1 мин)	50	45	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	10	5
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0	5
	или ходьба 2x30 м (с)	22	24	
5	Удержание обратной планки, (с)	80	60	5
	или Удержание положения "лодочки" на животе, (с)	60	50	
6	Планка в упоре лежа на локтях (с)	80	60	5
7	Удержание положения приседа руки вперед "Стульчик" с опорой о стену (с)	50	50	5
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз без учета времени)	36	33	5
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	50	40	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	155	5
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	60	50	5
10	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки вверх, ладони сомкнуты (с)	90	90	5