

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (1 курс, 2-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	80	60	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	155	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	60	50	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0	4
	или ходьба 2x30 м (с)	22	24	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	33	32	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	50	40	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	10	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	50	45	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 3-ий семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	90	70	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	65	55	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9	4
	или ходьба 2x30 м (с)	20	22	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	36	33	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	55	45	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	11	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	51	46	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (2 курс, 4-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	90	70	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	65	55	
3	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9	4
	или ходьба 2х30 м (с)	20	22	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	36	33	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	55	45	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6	11	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	51	46	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 5-ый семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	165	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	70	60	
3	Челночный бег 3х10 м (с)	7,8	8,8	4
	или ходьба 2х30 м (с)	18	20	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	38	35	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	60	50	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	7	12	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	52	47	4

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (3 курс, 6-ой семестр)

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	2

2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	165	4
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	70	60	
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	8,8	4
	или ходьба 2x30 м (с)	18	20	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	38	35	4
	или удерживание прямых ног, поднятых под углом 45 градусов из положения "Лежа на спине" (с)	40	35	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	7	12	2
6	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов без учета времени)	52	47	4