

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

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки									
		Баллы															
		Результат															
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	25	22	19	16	10	8	6	4	2						
	или Планка в упоре лежа на локтях (с)	90	85	80	75	70	70	65	60	55	50						
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	6	4	2	0	10	8	6	4	2						
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	200	190	180	170	170	160	150	140	130						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33	30	27	24	33	30	27	24	21						
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без остановки)	80	75	70	65	60	80	75	70	65	60						
	или Прыжки через скакалку оборотом назад (количество раз без остановки)	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20						
7	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00											
	Бег на 2000 м (мин, с)						13,30	13,50	14,10	14,30	14,50						

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

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки									
		Баллы															
		Результат															
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	23	18	13	8	10	8	6	4	2						
	или Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60						
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3						
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	205	195	185	175	175	170	165	160	155						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	32	29	26	35	32	29	26	23						
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без	90	85	80	75	70	90	85	80	75	70						

	остановки)										
	или Прыжки через скакалку оборотом назад (количество раз без остановки)	45	40	35	30	25	45	40	35	30	25

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

№ п/п	Наименование норматива	Юноши					Девушки									
		Баллы														
		Результат														
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	23	18	13	8	10	8	6	4	2					
	или Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60					
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3					
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5					
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	205	195	185	175	175	170	165	160	155					
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	32	29	26	35	32	29	26	23					
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без остановки)	90	85	80	75	70	90	85	80	75	70					
	или Прыжки через скакалку оборотом назад (количество раз без остановки)	45	40	35	30	25	45	40	35	30	25					
7	Бег на 3000 м (мин, с)	14,45	15,15	15,45	16,15	16,45										
	Бег на 2000 м (мин, с)						13,15	13,35	13,55	14,15	14,35					

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

№ п/п	Наименование норматива	Юноши					Девушки									
		Баллы														
		Результат														
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	23	18	13	8	10	8	6	4	2					
	или Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	105	100	95	90	90	85	80	75	70					
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	8	6	4	2	12	10	8	6	4					
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3					
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200	190	180	180	170	160	150	140					

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	37	34	31	28	37	34	31	28	25
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80

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

№ п/п	Наименование норматива	Юноши					Девушки									
		Баллы														
		Результат														
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	23	18	13	8	10	8	6	4	2					
	или Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	115	110	105	100	100	95	90	85	80					
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	8	6	4	2	12	10	8	6	4					
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3					
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	200	190	180	180	170	160	150	140					
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	37	34	31	28	37	34	31	28	25					
6	Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз за 1 мин)	130	120	110	100	90	130	120	110	100	90					
7	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30										
	Бег на 2000 м (мин, с)						13,00	13,20	13,40	14,00	14,20					