

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	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)	210	170	4
3	Челночный бег 3х10 м (с)	7,5	8,5	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	13	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	16	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	16	

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	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	4
3	Челночный бег 3х10 м (с)	7,4	8,4	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	17	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	17	

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	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	110	90	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	175	4
3	Челночный бег 3х10 м (с)	7,4	8,4	4

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9	14	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	17	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	17	

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	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	18	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	18	

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	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Планка в упоре лежа на локтях (с)	120	100	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	180	4
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,3	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	36	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	15	2
6	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз за 1 минуту)	18	-	4
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз за 1 минуту)	-	18	