

Зачетные нормативы по общей физической подготовке для студентов специальной медицинской группы по дисциплине "Физическая культура" (1 курс, 1-ый семестр)																								
№ п/п	Наименование норматива	Юноши												Девушки										
		Баллы												Результат										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9													
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях на полу (количество раз)													12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	
	или "Планка в упоре лежа на локтях" (с)	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15			
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2			
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3			
	или ходьба 2x30 м (с)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110			
	или приседания с выносом рук вперед (количество раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27			
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз)	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14			