

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура»

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных нормативов. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки студентов для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Вид упражнения	Пол	3(4) курс		
		5	4	3
1.Бег (100м-сек)	ю	14,5	14,0	13,2
	д	17,5	17,0	16,0
2.Бег (500,1000м/мин,сек.)	ю	3,30	3,25	3,20
	д	2,15	2,05	1,55
3. Бег (3000м/мин,сек.)	ю	14,00	13,10	12,30
4. Бег (5000м/мин)	ю	Без учета времени		
5. Бег (2000м/мин/сек)	д	12,30	11,40	10,00
6. Бег (3000м/мин)	д	Без учета времени		
7.Прыжки в длину с разбега (м,с)	ю	4,10	4,30	4,50
	д	3,05	3,20	3,50
8.Прыжки в длину с места (м,с)	ю	2,20	2,30	2,45
	д	1,65	1,70	1,85
9.Подтягивание на перекладине (раз)	ю	9	11	14
10.Поднимание туловища из положения лежа	д	35	40	50
11.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	д	9	10	12