

ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России

медицинский колледж

Задания к зачету

**СГ 04. Физическая культура / Адаптивная физическая культура
для обучающихся 1 курса специальности 34.02.01 Сестринское дело**

1. Частота сердечных сокращений:
 - лежа
 - сидя
 - стоя
2. Бег 100 метров
3. Бег 500 м.- девушки, 1000 м. – юноши
4. Бег 2000м – девушки, 3000м – юноши
5. Прыжок в длину с места
6. Подтягивания на перекладине – юноши; отжимания от пола – девушки
7. Кистевая динамометрия
8. Глубина наклона со скамейки