**ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России**

**медицинский колледж**

**Вопросы к зачёту**

**по СГ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура**

**для обучающихся 1 курса специальности 31.02.04** **«Медицинская оптика»**

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура представлена в виде тестирования физических качеств.

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