

Приложение 3

Нормативы по физической культуре для студентов – юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Балл		
		«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетворительно)
1.	Бег на 100 м (с)	14,2	14,5	15,0
2.	Бег на 3000 м (мин)	13,00	15,00	16,00
3.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8

Нормативы по физической культуре для студентов – девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	Балл		
		«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетворительно)
1.	Бег на 100 м (с)	16,0	16,5	17,0
2.	Бег на 1000 м (мин)	4,50	5,10	5,30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	25	20	15