**Нормативы по общей физической подготовке**

**для зачисления на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01.Физическая культура**

**на базе среднего общего образования (9 кл.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 100 раз) | Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 120 раза) |
| Гибкость  | Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 7 см) | Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 10 см) |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 12,6 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумяруками сидя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-заголовы двумя руками сидя(не менее 8 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 10 раз) | Отжимания из упора лёжа(не менее 22 раза) |
| Подъём туловища за 30 сек.(не менее 30 раза) | Подъём туловища за 30 сек. (не менее 28 раз) |

**на базе основного общего образования (11 кл.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота  | Бег на 30 м (не более 4,8 с) | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 120 раз) | Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 125 раз) |
| Гибкость  | Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 10 см) | Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 12 см) |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 12с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумяруками стоя (не менее 9-10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-заголовы двумя руками стоя(не менее 7-8 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 205 см) | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 13 раз) | Отжимания из упора лёжа(не менее 30 раз) |
| Подъём туловища за 30 сек.(не менее 35 раз) | Подъём туловища за 30 сек. (не менее 32 раза) |