

**Вступительные испытания и критерии оценки
при приеме на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01. Физическая культура
на базе основного общего образования (9 кл.)**

№	Физические испытания по определению уровня развития физическое качеств	Нормативы	Критерии оценки							
			МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	4.4	4.7	5.0	< 5.0	5.0	5.3	5.6	< 5.6
2.		Бег 60 м. (сек.)	8.8	9.4	10.0	< 10.0	9.8	10.3	10.8	< 10.8
3.		Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин')	130	120	110	> 110	140	135	125	> 125
4.	Выносливость	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	> 4,25	4.39	4.54	5.10	> 5.10
6.	Ловкость	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9.3	9.9	10.5	> 10.5	10.5	11.1	11.7	> 11.7
7.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	< 190	185	165	155	< 155
8.		Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	< 31	28	23	18	< 18
9.	Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	< 8	-	-	-	-
10.		Отжимания в упоре лежа (раз)	-	-	-	-	20	15	10	< 10
11.		Поднимание туловища (раз за 1 мин)	48	44	40	< 40	40	35	30	< 30
12.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	< 7	16	12	10	< 10

на базе среднего общего образования (11 кл.)

№	Физические испытания по определению уровня развития физическое качеств	Нормативы	Критерии оценки							
			ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Быстрота	Бег 60 м. (сек.)	8.4	8.8	9.2	< 9.2	9.7	10.0	10.5	< 10.5
2.		Прыжки со скакалкой (раз в 1мин)	140	125	110	> 110	150	135	120	> 120
3.	Выносливость	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	> 4.0	4.23	4.40	4.30	> 4.30
5.	Ловкость	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9.2	9.8	10.4	> 10.4	10.4	11.0	11.6	> 11.6
6.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	< 210	185	175	165	< 165

7.		Метание гранаты 700 гр (юноши) 500 гр (девушки).(м.)	38	32	26	< 26	22	19	16	< 16
8.	Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	10	< 10	-	-	-	-
9.		Отжимания в упоре лежа (раз)	-	-	-	-	15	10	8	< 8
10		Поднимание туловища (раз за 1 мин)	55	50	45	< 45	50	45	40	< 40
11.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	< 8	20	17	13	< 13