**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 кг  из-за головы двумя  руками сидя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы 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 кг  из-за головы двумя  руками стоя (не менее 9-10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы 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) |