Приложение № 3 к Правилам приема в ГБПОУ МО «УОР № 2»

**Вступительные испытания и критерии оценки**

**при приеме на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01. Физическая культура**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Физические испытания по определению уровня раз-вития 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 4х9 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 основного общего образования (11 кл.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Физические испытания по определению уровня раз-вития 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 4х9 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 1мин) | 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 |