

**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	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 144 раза)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 154 раза)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 9 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 14 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 11 раз)	Отжимания из упора лёжа (не менее 24 раза)
	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 32 раза)	Подъём туловища за 30 сек. (не менее 29 раз)

на базе основного общего образования (11 кл.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 150 раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (не менее 160 раз)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (не менее 18 см)
Скоростно-силовые качества	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)