

**Нормативы общей физической подготовки
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 (5,1 с)	Бег на 30 м (5,5 с)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (144 раза)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (154 раза)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (9 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (14 см)
Координация	Челночный бег 5x10 м (12,6 с)	Челночный бег 5x10 м (14,6 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (6 м)
	Прыжок в длину с места (195 см)	Прыжок в длину с места (185 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (11 раз)	Отжимания из упора лёжа (24 раза)
	Подъём туловища за 30 сек. (32 раза)	Подъём туловища за 30 сек. (29 раз)

на базе основного общего образования (11 кл.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (4,8 с)	Бег на 30 м (5,0 с)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (150 раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (160 раз)
Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя (10 см)	Наклон туловища вперёд из положения сидя (18 см)
Координация	Челночный бег 5x10 м (12с)	Челночный бег 5x10 м (14с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (9-10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (7-8 м)
	Прыжок в длину с места (205 см)	Прыжок в длину с места (195 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (13 раз)	Отжимания из упора лёжа (30 раз)
	Подъём туловища за 30 сек. (35 раз)	Подъём туловища за 30 сек. (32 раза)