

**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)