**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**вступительных испытаний по специальности**

**49.02.01 «Физическая культура»**

**Нормативы физической подготовленности поступающих**

**на базе основного общего образования (9 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Прыжки в длину**  **с места (см)** | | **Подтяги-вание из виса (юноши)** | **Сгибание**  **и разгиба-ние рук**  **в упоре лежа (девушки)** | **В зависимости от погоды** | | | | **В зависимости от погоды** | | | |
| **Бег 60 метров** | | **Челночный бег**  **3 по 10 метров** | | **Бег 1000 м (мин)** | | **6-ти минутный бег** | |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **5** | 230 и > | 185 и > | 14 и > | 16 и > | 8,0 и < | 9,3 и < | 6,9 и < | 7,9 и < | 4,00 и < | 5,00 и < | 1500 и > | 1300 и > |
| **4** | 210-229 | 170-184 | 11-13 | 11-15 | 8,1-8,5 | 9,4-10,1 | 7,0-7,6 | 8,0-8,7 | 4,01-4,30 | 5,01-6,00 | 1499-1350 | 1299-1150 |
| **3** | 195-209 | 160-169 | 9-10 | 9-10 | 8,6-8,8 | 10,2-10,5 | 7,7-7,9 | 8,8-8,9 | 4,31-5,00 | 6,01-6,30 | 1349-1250 | 1149-1100 |
| **2** | 185-194 | 150-159 | 7-8 | 7-8 | 8,9-9,1 | 10,6-10,9 | 8,0-8,2 | 9,0-9,2 | 5,01-5,30 | 6,31-7,00 | 1249-1100 | 1099-1000 |
| **1** | 175-184 | 140-149 | 5-6 | 5-6 | 9,2-9,4 | 11,0-11,3 | 8,3-8,7 | 9,3-9,7 | 5,31-6,00 | 7,01-8,30 | 1099-1000 | 999-900 |
| **0** | 176 и < | 139 и < | 4 и < | 4 и < | 9,5 и > | 11,4 и > | 8,8 и > | 9,8 и > | 6,01 и > | 8,31 и > | 999 и < | 899 и < |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**вступительных испытаний по специальности**

**49.02.01 «Физическая культура»**

**Нормативы физической подготовленности поступающих**

**на базе основного общего образования (11 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Прыжки в длину**  **с места (см)** | | **Подтя-гивание из виса (юноши)** | **Сгибание**  **и разгиба-ние рук**  **в упоре лежа** (девушки) | **В зависимости от погоды** | | | | **В зависимости от погоды** | | | |
| **Бег 100 метров** | | **Челночный бег**  **3 по 10 метров** | | **Бег 1000 м (мин)** | | **6-ти минутный бег** | |
| **Бег 60 метров** | |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **5** | 240 и > | 195 и > | 15 и > | 17 и > | 13,1 и < | 16,4 и < | 7,1 и < | 8,2 и < | 3,45 и < | 4,45 и < | 1600 и > | 1400 и > |
| 7,9 и < | 9,6 и < |
| **4** | 225-239 | 180-194 | 12-14 | 12-16 | 13,2-14,1 | 16,5-17,4 | 7,2-7,7 | 8,3-8,8 | 3,46 -4,10 | 4,56-5,50 | 1599-1450 | 1399-1250 |
| 8,0-8,6 | 9,7-10,5 |
| **3** | 210-224 | 170-179 | 10-11 | 10-11 | 14,2-14,4 | 17,5-17,8 | 7,8-8,0 | 8,9-9,0 | 4,11-4,50 | 5,51-6,10 | 1449-1350 | 1249-1200 |
| 8,7-9,0 | 10,6-10,9 |
| **2** | 195-209 | 160-169 | 7-9 | 8-9 | 14,5-14,9 | 17,9-18,3 | 8,1-8,3 | 9,1-9,3 | 4,51-5,20 | 6,11-7,40 | 1349-1200 | 1199-1100 |
| 9,1-9,5 | 11,0-11,4 |
| **1** | 180-194 | 150-159 | 5-6 | 6-7 | 15,0-15,4 | 18,4-18,8 | 8,4-8,9 | 9,4-9,9 | 5,21-5,50 | 7,41-8,00 | 1199-1100 | 1099-1000 |
| 9,6-10,0 | 11,5-11,9 |
| **0** | 179 и < | 149 и < | 4 | < 4 | 15,5 и > | 19,9 и > | 9,0 и > | 10,0 и > | 6,51 и > | 8,01 и > | 1099 и < | 999 и < |

**Пояснения к прохождению физического испытания**

***Упражнения для девушек:***

* Прыжок в длину с места
* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
* Бег 60 метров (челночный бег 3 по 10 метров)
* Бег 1000 метров

***Упражнения для юношей:***

* Прыжок в длину с места
* Подтягивание туловища на перекладине из положения виса
* Бег 60 метров (челночный бег 3 по 10 метров)
* Бег 1000 метров

**Бег 60 м (или челночный бег 3 по 10 метров**) (юноши, девушки).

Испытание проводится на дорожке стадиона (или в спортивном зале колледжа). Стартовое положение участника - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

**Бег 1000м** (юноши, девушки).

Испытание проводится на дорожке стадиона (или в спортивном зале колледжа). Абитуриенты стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. Данный тест характеризует выносливость.