

**Сдача нормативов по дисциплине «Физической культуре»  
по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

В ходе физического испытания абитуриенты выполняют следующие тестовые задания по общей физической подготовке:

1. Челночный бег 4х9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

**Контрольные нормативы для юношей**

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	9,4 и меньше	230 и больше	12 и больше	28 и больше	15 и больше
90	9,5	225	11	26	14
80	9,6	220	10	24	13
70	9,7	215	9	22	12
60	9,8	210	8	20	11
50	9,9	205	7	18	10
40	10,0	200	6	17	9
30	10,1	195	5	16	8
20	10,2	190	4	15	7
10	10,3	185	3	14	5
0	10,4 и больше	184 и меньше	2 и меньше	13 и меньше	4 и меньше

**Контрольные нормативы для девушек**

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	10,3 и меньше	210 и больше	18 и больше	22 и больше	20 и больше
90	10,4	205	17	20	18
80	10,5	200	16	18	16
70	10,6	195	15	16	14
60	10,7	190	14	15	12
50	10,8	185	12	14	11
40	10,9	180	10	13	10
30	11,0	175	8	12	9
20	11,1	170	7	11	8
10	11,2	160	6	10	7
0	11,3 и больше	159 и меньше	5 и меньше	9 и меньше	6 и меньше

**Итоговый результат** (в баллах) составляет среднее арифметическое от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

**ШКАЛА ОЦЕНКИ**

- «5» – от 80 до 100 баллов (зачтено);
- «4» – от 55 до 79 баллов (зачтено);
- «3» – от 40 до 54 баллов (зачтено);
- «2» – менее 40 баллов (не зачтено).