

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 60 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	7,0 и меньше	250 и больше	18 и больше	47 и больше	15 и больше
90	7,1	240	16	45	14
80	7,3	230	14	43	13
70	7,4	235	13	42	12
60	7,6	230	12	40	11
50	7,8	225	11	38	10
40	8,0	220	10	36	9
30	8,1	210	8	30	8
20	8,2	200	6	25	7
10	8,4	195	5	20	5
0	8,5 и больше	180 и меньше	4 и меньше	19 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 60 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	7,0 и меньше	185 и больше	20 и больше	40 и больше	18 и больше
90	7,02	182	17	38	17
80	7,04	180	16	36	16
70	7,6	178	15	34	14
60	7,8	175	14	32	12
50	8,2	172	12	30	11
40	8,4	170	10	28	10
30	8,6	168	8	25	9
20	9,0	165	7	20	8
10	9,5	160	6	10	7
0	10,5 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).