

**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. Бег 30 метров, см.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (минута).
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке ниже уровня скамейки.

**Контрольные нормативы для юношей**

Баллы	Бег 30 метров, см.	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за минуту, кол-во раз	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке ниже уровня скамейки, см.
100	4,5 и меньше	230 и больше	14 и больше	49 и больше	+13 и больше
90	4,8	210	13	45	+ 11
80	5,0	200	11	40	+ 10
70	5,3	195	9	38	+ 9
60	5,5	190	8	36	+ 8
50	5,8	185	7	32	+ 7
40	6,0	180	6	26	+ 6
30	6,3	175	5	20	+ 5
20	6,5	170	4	18	+ 4
10	6,8	165	3	15	+ 3
0	7,0 и больше	160 и меньше	0	10 и меньше	- 0

**Контрольные нормативы для девушек**

Баллы	Бег 30 метров, см.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа в минуту, кол-во раз	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке ниже уровня скамейки, см.
100	5,3	185	14 и больше	42 и больше	+ 15
90	5,6	170	12	36	+ 11
80	5,7	165	10	34	+ 10
70	6,0	160	9	32	+ 9
60	6,3	15	8	30	+ 8
50	6,6	150	7	28	+ 7
40	6,9	145	6	26	+ 6
30	7,2	143	5	24	+5
20	7,5	140	4	20	+ 4
10	7,8	135	3	15	+ 3
0	8,0 и больше	120 и меньше	0	10 и меньше	- 0

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).