

Нормативные требования для абитуриентов,
поступающих в БПОУ «ОПК№1»
на специальность

49.02.01. Физическая культура

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	16	14	12	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	-	-	-	29	25	20
3	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	225	215	195
4	Метание гранаты на дальность (м)	48	42	36	32	28	26
5	Бег 100 м (сек)	13.4	13.6	14.0	16.0	16.3	16.7
6	Бег 2000 м. (мин, сек)	-	-	-	9.50	10.30	11.30
7	Бег 3000 м. (мин, сек)	12.50	13.10	14.30	-	-	-