

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

49.02.02.Адаптивная физическая культура

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	12	11	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	-	-	22	18	14
3	Прыжки в длину с места (см)	235	225	215	215	195	185
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	достать пола ладоня ми	касание пола пальцам и	касани е пола пальца ми	доста ть пола ладон ями	касание пола пальцам и	касание пола пальца ми
5	Бег 60 м (сек.)	8.7	8.9	9.2	9.0	9.5	10.0
6	Бег 2000 м. (мин. сек)	8,00	8.30	9.0	-	-	-
7	Бег 1000 м. (мин. сек)	-	-	-	3.10	3.40	4.10