


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»

  
Н.Г.Стоицкая

«» 2024 г.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ГБПОУ  
«ЖИРНОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

(возрастная группа 18 лет и старше)

№	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м.	7,1 и ниже	7,2 - 7,7	7,8-8,0	8,2 и ниже	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0
2	Прыжки в длину с места, см	240 и выше	239-225	224-210	195и выше	194-180	179-170
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).	14 и выше	13-12	11 - 10			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз				17 и выше	16-12	11-10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во раз)	48 и выше	47-37	36-33	43 и выше	42-35	34-32

Руководитель физического воспитания



Е.А. Прокофьева