

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»

Н.Ю.Смелянская

« 27 » февраля 2025 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	Бег 60 м.	7,9 и ниже	8,0 – 8,4	8,5-8,9	9,2 и ниже	9,3 - 9,9	10,0 - 10,7
2	Прыжки в длину с места, см	233 и выше	232-213	212-192	188 и выше	187-173	172-157
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).	15 и выше	14-12	11 - 8			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (девушки)				17 и выше	16-12	11-8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во раз)	51и выше	50-41	40-34	45 и выше	44-37	36-31

Руководитель физического воспитания



Е.А. Прокофьева