

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»

Н.Г. Стоицкая

« 22 » 02 2024 г.

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

(возрастная группа 15-17 лет)

№	Контрольное	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м.	6,9 и ниже	7,0 - 7,6	7,7-7,9	7,9 и ниже	8,0-8,7	8,8 - 8,9
2	Пръжки в длину с места, см	230 и выше	229-210	209 - 195	185и выше	184-170	169- 160
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).	14 и выше	13- 11	10-9			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (девушки)				16 и выше	15-11	10-9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во раз)	50 и выше	49-40	39-36	44 и выше	43-36	35-33

Руководитель физического воспитания

Е.А. Прокофьева