

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»

Н.Ю.Смелянская

« » 2026 г.

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

(возрастная группа 14 – 15 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 м.	8,1 и ниже	8,2 - 9,1	9,2 - 9,7	9,5 и ниже	9,6 - 10,2	10,3 – 10,8
2	Прыжки в длину с места, см	218 и выше	217 - 193	192 - 167	183 и выше	182 - 162	161 - 148
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).	13 и выше	12 - 9	11-8			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (девушки)				16 и выше	16-11	10 - 7
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во раз)	50 и выше	49-40	39-34	44 и выше	43-35	34-31

Руководитель физического
воспитания

Е.А. Прокофьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»

Н.Ю.Смелянская

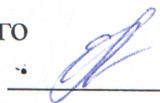
« 27 » февраля 2026 г.

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

(возрастная группа 16-17 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	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	Пр прыжки в длину с места, см	235 и выше	234-213	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	40-35	45 и выше	44-37	36-32

Руководитель физического
воспитания



Е.А. Прокофьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский
педагогический колледж»

Н.Ю.Смелянская

« 17 » февраля 2026 г.

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

(возрастная группа 18 – 19 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 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)	51 и выше	50-41	40-34	45 и выше	44-37	36-31

Руководитель физического
воспитания

 Е.А. Прокофьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Жирновский
педагогический колледж»

Н.Ю.Смелянская
« 17 » февраля 2026 г.

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

(возрастная группа 20 лет и старше)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	8,0 и ниже	8,1 – 8,5	8,6 - ,9,1	9,5 и ниже	9,6 – 10,3	10,4 - 11,1
2	Прыжки в длину с места, см	244 и выше	243 - 228	227 - 207	198 и выше	197-183	182-167
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).	16 и выше	15 - 13	12 - 9			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (девушки)				18 и выше	17 - 13	12 - 9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во раз)	50и выше	49 - 38	37 - 32	45 и выше	44 - 36	35 - 31

Руководитель физического
воспитания

 Е.А. Прокофьева