



## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОФИЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**01140500 - Физическая культура и спорт**  
**4501140503 - Тренер – преподаватель по спорту**

№	Виды упражнений	«5»		«4»		«3»	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Челночный бег 3x10 м	7,2 сек.	8,2 сек.	7,6 сек.	8,6 сек.	8,00 сек.	9,00 сек.
2	Прыжок в длину с места	2,30м	1,90м	2,20м	1,80м	2,10м	1,70м
3	Бег 2000 м	9,00,0м	10,00,0м	9,30,0м	12,00,0м	10,00,0м	13,00,0м
4	Бег 60 м	8,0 сек.	9,4 сек.	8,6 сек.	10,0 сек.	9,0 сек.	10,5 сек.

## ГУМНАСТИКА

№	Виды упражнений	«5»		«4»		«3»	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Подтягивание на перекладине	14 раз	-	12 раз	-	10 раз	-
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	-	45 раз	-	40 раз	-	35 раз
3	Акробатические упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, стойка на плечах.					

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

№	Вид спорта	Виды упражнений
1	Волейбол	Поддачи, прием и передача мяча
2	Баскетбол	Введение мяча, передача и ловля мяча, броски в корзину.
3	Футбол	Введение мяча, удары по мячу, остановки мяча.

*Приемная комиссия*