

Утверждаю:  
 Директор  
 ПИ (филиала) ДГТУ в г. Таганроге  
 А.К. Исаев  
 « 03 » 04 2017 г.

**Практические нормы по физической культуре ОФП для поступающих  
 на специальность «Физическая культура»**




| Вид упражнений            | На базе 9 класса юноши |           |           | На базе 11 класса юноши |           |           |
|---------------------------|------------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|
|                           | Удовлет.               | Хорошо    | Отлично   | Удовлет.                | Хорошо    | Отлично   |
| Бег 100м.                 | 15,5 сек.              | 15,0 сек. | 14,5 сек. | 15,0 сек.               | 14,5 сек. | 14,2 сек. |
| Бег 1000м.                | 4,20 мин.              | 4,00 мин. | 3,50 мин. | 4,15 мин.               | 3,50 мин. | 3,40 мин. |
| Прыжки в длину с места.   | 190 см.                | 210 см.   | 220 см.   | 200 см.                 | 215 см.   | 230 см.   |
| Плавание 50 м.            | 60 сек.                | 55 сек.   | 50сек.    | 57 сек.                 | 52 сек.   | 47 сек.   |
| Подтягивание (кол-во раз) | 5                      | 7         | 9         | 6                       | 8         | 11        |

| Вид упражнений                                    | На базе 9 класса девушки |           |           | На базе 11 класса девушки |           |           |
|---|--------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|
|   | Удовлет.                 | Хорошо    | Отлично   | Удовлет.                  | Хорошо    | Отлично   |
| Бег 100м.   | 18,5 сек.                | 18,0 сек. | 17,8 сек. | 18,0 сек.                 | 17,8 сек. | 17,5 сек. |
| Бег 500м.   | 2,20 мин.                | 2,10 мин. | 2,05 мин. | 2,15 мин.                 | 2,05 мин. | 2,00 мин. |
| Прыжки в длину с места                            | 135 см.                  | 145 см.   | 165 см.   | 140 см.                   | 150 см.   | 170 см.   |
| Плавание 50м.                                     | 1,30 мин.                | 1,25 мин. | 1,20 мин. | 1,25 мин.                 | 1,20 мин. | 1,15 мин. |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5                        | 9         | 12        | 5                         | 10        | 13        |

Согласовано:  
 Зам. директора по УМР

И.о. зав. кафедрой ГиЕД

Зав. ОП и П

  
 Д.И. Стратан  
  
 А.А. Борисова  
  
 К.Н. Меденцева