

РАССМОТРЕНО на заседании  
ПЦК спортивных дисциплин  
Протокол № 09 от « 18 » апреля 2017 г.



Председатель ПЦК спортивных дисциплин в  
филиале ФПГУ «РПК» в г. Касимове  
Ромашин С.Н.

### ПРОГРАММА

вступительных испытаний по физической культуре  
для поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура  
на базе основного общего образования (9 классов)

Для определения уровня физической подготовленности абитуриенту необходимо  
выполнить следующие виды испытаний:

Для юношей:

1. Бег 100 м.
2. Бег 1000 м или 3000 м (по выбору абитуриента).
3. Подтягивание в висе на перекладине.

Для девушек:

1. Бег 100 м.
2. Бег 1000 м или 2000 м (по выбору абитуриента).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

ВИДЫ	Уровень физической подготовленности <b>соответствует</b>	
	Юноши	Девушки
1. Бег 100 м	14 сек	16 сек
2. Бег 1000 м	3 мин 35сек	4 мин 25 сек
3. Бег 2000 м	—	9 мин 50 сек
4. Бег 3000 м	12 мин 00 сек	—
5. Подтягивание в висе на перекладине	8 раз	—
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	—	10 раз

Абитуриент получает зачет при условии выполнения всех видов испытаний  
согласно утвержденным нормам.