**I. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Экзамен преследует цель – выявить наличный уровень и потенциал физических кондиций, необходимых человеку для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности специалиста физической культуры.

**II. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
|  | Баллы за один тест | От 0 до 10 баллов | От 10 до 15 баллов | 20 баллов | От 0 до 10 баллов | От 10 до 15 баллов | 20 баллов |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 5 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 |  |  |  |
| или весом 500 г (м) |  |  |  | 13 | е17 | 21 |