

**Таблица контрольных упражнений и нормативов по физической культуре.
 Специальность 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности».
 Специальность 40.05.02 «Правоохранительная деятельность»**

1 курс

№ п.п.	УПРАЖНЕНИЯ (единицы измерения)	ОЦЕНКА	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ВЫНОСЛИВОСТЬ				
1.	Бег 5 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	24.45 25.15 25.45	- - -
2.	Бег 1 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	- - -	4.40 5.05 5.20
БЫСТРОТА				
1.	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	25.5 26.5 27.5	31.5 32.5 33.5
2.	Челночный бег 4x20 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	16.3 16.7 17.3	- - -
СИЛА				
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	12 10 8	- - -
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	отлично хорошо удовлетв.	30 25 20	7 5 3
3.	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты	отлично хорошо удовлетв.	- - -	20 15 10

2 курс

№ п.п.	УПРАЖНЕНИЯ (единицы измерения)	ОЦЕНКА	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ВЫНОСЛИВОСТЬ				
1.	Бег 5 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	24.30 25.00 25.30	- - -
2.	Бег 1 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	- - -	4.30 4.55 5.10
БЫСТРОТА				
1.	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	25.3 26.3 27.3	31.0 32.0 33.0
2.	Челночный бег 4x20 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	16.2 16.6 17.2	- - -
СИЛА				
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	13 11 9	- - -
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	отлично хорошо удовлетв.	35 30 25	8 6 4
3.	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты	отлично хорошо удовлетв.	- - -	23 18 13

3 курс

№ п.п.	УПРАЖНЕНИЯ (единицы измерения)	ОЦЕНКА	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ВЫНОСЛИВОСТЬ				
1.	Бег 5 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	24.15 24.45 25.15	- - -
2.	Бег 1 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	- - -	4.20 4.45 5.00
БЫСТРОТА				
1.	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	25.1 26.1 27.1	30.5 31.5 32.5
2.	Челночный бег 4x20 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	16.1 16.5 17.1	- - -
СИЛА				
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	14 12 10	- - -
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре	отлично хорошо удовлетв.	40 35 30	9 7 5
3.	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты	отлично хорошо удовлетв.	- - -	24 19 14

4-5 курс

№ п.п.	УПРАЖНЕНИЯ (единицы измерения)	ОЦЕНКА	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ВЫНОСЛИВОСТЬ				
1.	Бег 5 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	24.15 24.45 25.15	- - -
2.	Бег 1 км. (мин. сек.)	отлично хорошо удовлетв.	- - -	4.10 4.35 4.50
БЫСТРОТА				
1.	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	25.0 26.0 27.0	30.0 31.0 32.0
2.	Челночный бег 4x20 м. (сек.)	отлично хорошо удовлетв.	16.1 16.5 17.1	- - -
СИЛА				
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	15 13 11	- - -
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	45 40 35	10 8 6
3.	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты (кол-во раз)	отлично хорошо удовлетв.	- - -	25 20 15