

Утверждаю

Начальник ФГКОУ МПКУ

им. М.А. Шолохова ВВ МВД РФ

Н.Н. Перелеча

*15 августа 2016 г.*

**Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности кандидатов на поступление в 5-е классы ФГКОУ «МПКУ имени М.А. Шолохова ВВ МВД России»**

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 лет 11 лет	1 1	3 -4 4-5	5 и выше 6 и выше
2	Быстрота	Бег на 30 м.	10 лет 11 лет	6,6 сек. и выше 6,3 сек. и выше	6,4 – 5,8 сек. 6,1 – 5,5 сек.	5,3 и ниже 5,0 и ниже
3	Выносливость	6-ти минутный бег	10 лет 11 лет	800 и менее 900 и менее	900-1000 1100-1200	1200 и выше 1300 и выше

\*Перечень нормативов составлен из комплексной программы по физической культуре для среднеобразовательных учреждений, рекомендованной Мин.обр. науки Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Руководитель физического воспитания



А.В. Ачаулов