

**Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для поступающих на заочную форму обучения
по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

| Испытания | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| возраст до 20 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | муж | 8 | 9 | - | 10 | - | 11 | - | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | жен | - | 7 | 8 | - | - | 9 | - | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.) | муж | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 |
| | жен | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +10 | +11 | +12 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | муж | 175 | 177 | 179 | 181 | 183 | 185 | 187 | 185 | 189 | 193 | 197 | 201 | 205 | 208 | 211 | 214 | 217 | 220 | 223 | 226 |
| | жен | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 | 170 | 172 | 174 |
| Челночный бег 3 x10 м (сек.) | муж | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 | 8.5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 |
| | жен | 10.6 | 10.5 | 10.4 | 10.3 | 10.2 | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| возраст 20- 30 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Испытания | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | муж | 8 | - | - | 9 | - | 10 | - | 11 | - | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | жен | 7 | - | - | - | 8 | - | - | 9 | - | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.) | муж | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 |
| | жен | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 | +10 | +10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | муж | 171 | 173 | 175 | 177 | 179 | 181 | 183 | 185 | 187 | 185 | 189 | 193 | 197 | 201 | 205 | 208 | 211 | 214 | 217 | 220 |
| | жен | 132 | 134 | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 | 170 |
| Челночный бег 3 x10 м (сек.) | муж | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 | 8.5 |
| | жен | 11,0 | 10,9 | 10.8 | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.4 | 10.3 | 10.2 | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 |

| Испытания | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| возраст 31-40 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | муж | 7 | - | 8 | - | - | 9 | - | 10 | - | 11 | - | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | жен | 6 | - | 7 | - | - | - | 8 | - | - | 9 | - | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.) | муж | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +2 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 |
| | жен | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | муж | 167 | 169 | 171 | 173 | 175 | 177 | 179 | 181 | 183 | 185 | 187 | 185 | 189 | 193 | 197 | 201 | 205 | 208 | 211 | 214 |
| | жен | 128 | 130 | 132 | 134 | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 | 162 | 164 | 166 |
| Челночный бег 3 x10 м (сек.) | муж | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| | жен | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| возраст 41 и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | муж | 6 | 7 | - | 8 | - | - | 9 | - | 10 | - | 11 | - | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | жен | 5 | 6 | - | 7 | - | - | - | 8 | - | - | 9 | - | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.) | муж | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +2 | +2 | +3 | +3 | +3 | +4 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 |
| | жен | -6 | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +2 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | муж | 165 | 167 | 169 | 171 | 173 | 175 | 177 | 179 | 181 | 183 | 185 | 187 | 185 | 189 | 193 | 197 | 201 | 205 | 208 | 211 |
| | жен | 126 | 128 | 130 | 132 | 134 | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 | 162 | 164 |
| Челночный бег 3 x10 м (сек.) | муж | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 |
| | жен | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |