

**Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для поступающих на заочную форму обучения  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

<b>Испытания</b>	<b>баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>возраст до 20 лет</b>																					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)	муж	11	12	-	13	14	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	жен	10	11	-	12	13	-	14	15	16	17	18	19	20	-	21	22	23	24	25	26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	муж	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28
	жен	1	2	2	3	3	4	5	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	+1	+2	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+6	+7	+8	+9
	жен	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+10	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	муж	184	186	188	190	192	194	196	198	200	204	207	211	214	217	220	223	226	229	232	235
	жен	161	163	165	167	169	171	173	175	177	180	183	186	189	192	195	197	199	201	203	205
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
	жен	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	8,0	7,9	7,8	7,7
<b>возраст 20- 30 лет</b>																					
<b>Испытания</b>	<b>баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)	муж	10	11	-	12	-	13	-	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	жен	9	9	9	10	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	муж	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28
	жен	1	2	2	3	3	4	5	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	+1	+2	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+6	+7	+8	+9
	жен	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+10	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	муж	183	186	189	192	195	197	199	201	203	205	207	209	211	213	215	218	221	224	227	230
	жен	148	151	154	157	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	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	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
	жен	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

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	9	-	10	-	11	-	12	-	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	жен	8	-	-	9	-	-	10	-	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	муж	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24	25	26
	жен	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
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	176	178	180	182	184	186	188	190	193	196	199	201	204	207	210	213	216	219	222	225
	жен	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	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	8.0	7.9
	жен	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	8.7	8.6	8.5
Испытания	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Возраст от 41 года и старше																					
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
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	муж	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	23	24	24
	жен	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
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	+1	+2	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8
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	10.2	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	8.4	8.3
	жен	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	8.9