

**В005 – «Подготовка учителей физической культуры», В098 – «Спорт»
 Программа «Нормативы по общей физической подготовке» (ОФП)**

№	Упражнение многоборья	Возраст	Нормативные требования Зачетные баллы										
			Баллы	Единица измерения	15	14	13	12	10	8	6	4	2
	60 м	17-29 (м.)	сек.	8,2	8,4	8,6	8,8	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10
		от 30 (м.)	сек.	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,6	10,8
		17-29 (ж.)	сек.	10	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5
		от 30 (ж.)	сек.	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18





№	Упражнения многоборья	Возраст	Нормативные требования Зачетные баллы															
		Баллы	Ед. изм.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2	1
1	1000 м	17-29 (м.)	мин.	3.00	3,05	3,10	3.15	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4,10	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00
		от 30 (м.)	мин.	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4,1	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5,15	5.25	5.40	6.00
2	1000 м	17-29 (ж.)	мин.	3.20	3.25	3,30	3.35	3.40	3.50	4.00	4,10	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.15	5.30
		от 30 (ж.)	мин.	4.00	4,05	4,10	4.15	4.20	4.30	4,4	4.50	5.00	5,10	5.20	5.30	5.55	6,10	6.30



**Подтягивание на перекладине
(количество раз), мужчины**



Количество подтягиваний	Баллы
17	15
16	14
15	13
14	12
13	11
12	10
11	9
10	8
9	7
8	5
5	0

Подъем и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (количество раз за 1 минуту), женщины

Количество подъёмов за 1 минуту	Баллы
41–45	15
34–40	12
23–33	10
12–22	8
11	5
10	0

