**Вступительное испытание по физической культуре для 8-11 классов
(в соответствии с ФГОС и ИКС)**

Программа подготовлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования и на основе Примерной программы по учебным предметам (физическая культура 5-11 классы).

№	Виды испытаний
1	Прыжок в длину с места (см)
2	Подтягивание (юноши) из виса на высокой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3	
4	Бег на 30 м (сек.)
5	Бег 1000м. (мин., сек)
6	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)
7	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин.)