

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 176 от «31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Усть-Илимск,
2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
профессионального цикла
«16» мая 2022 г. протокол № 7
Председатель методического объединения
Н.В. Симоненко

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания,
высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура
разработана в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего профессионального образования
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям) (приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа
2013 г. N 802).

Согласовано:
заместитель директора по
учебно – методической работе



Карьялайнен А.А.

заведующий библиотекой



Попова Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.... | 4 |
| 1.1. Область применения рабочей программы..... | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины..... | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности | 6 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 3.1. Материально- техническое обеспечение | 10 |
| 3.2. Информационное обеспечение..... | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.01 ТЕХНИЧЕСКОЕ ЧЕРЧЕНИЕ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.01.10 **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**, входящей в укрупнённую группу профессий 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Рабочая программа может быть использована при реализации программ профессионального обучения: повышение квалификации и переподготовки, профессиональной подготовки по профессии рабочих: 19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл. Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются: - **общие компетенции (ОК)**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен:**

- уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | | |
|---|---------------|-------------|-----------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 | I | II |
| <i>в том числе:</i> | 3 курс | 40ч. | - |
| практические занятия | 34 | I | II |
| | 3 курс | 34ч. | - |
| контрольные работы | 4 | I | II |
| | 3 курс | 4ч. | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 | I | II |
| | 3 курс | 40ч. | - |
| Промежуточная аттестация | 2 | I | II |
| | 3 курс | 2ч. | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | № п/п | Содержание учебного материала: практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1 | Практическая работа № 1 Условия формирования здорового образа жизни. | 1 | 2 |
| | 2 | Практическая работа № 2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения на тему «Здоровый образ жизни» 2. Подготовить сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания» | | 2 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | 14 | |
| | 3 | Практическая работа № 3 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона. | 1 | 2 |
| | 4 | Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования | 1 | |
| | 5 | Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. | 1 | |
| | 6 | Практическая работа № 6 Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. | 1 | |
| | 7 | Практическая работа № 7 Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (юноши), 1000м (девушки) | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|----------|---|
| | 8 | Практическая работа № 8 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. | 1 | 2 |
| | 9 | Практическая работа № 9 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м. | 1 | |
| | 10 | Практическая работа № 10 Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). | 1 | |
| | 11 | Практическая работа № 11 Освоение техники кроссового бега | 1 | |
| | 12 | Практическая работа № 12 Совершенствование техники кроссового бега | 1 | |
| | 13 | Практическая работа № 13 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. | 1 | |
| | 14 | Практическая работа № 14 Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота. | 1 | |
| | | Контрольные работы №1,2 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 3.Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».4. Составить план и выписать основные тезисы стр.138-141 учебника «Динамические комплексы упражнений ушу».5. Составить план и выписать основные тезисы стр.142-144 учебника «Гимнастическая методика Хатха-йоги».6. Составить план и выписать основные тезисы стр.144-149 учебника «Дыхательная гимнастика».7. Составить кроссворд «Лёгкая атлетика»8. Подготовить сообщение «Лёгкая атлетика в Иркутской области». 9. Написание реферата на тему: «Мой любимый вид лёгкой атлетики» | 14 | | |
| Тема 2.2. Настольный теннис | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 15 | Практическая работа № 15 Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. | 1 | |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|----------|---|
| | 16 | Практическая работа № 16 Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. | 1 | 2 |
| | 17 | Практическая работа № 17 Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча. | 1 | |
| | 18 | Практическая работа № 18 Освоение тактики игры, стилей игры. | 1 | |
| | 19 | Практическая работа № 19 Освоение тактических комбинации. | 1 | |
| | 20 | Практическая работа № 20 Тактика одиночной и парной игры. | 1 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 10. Подготовка мультимедийной презентации «Правила игры в настольный теннис». 11. Составление конспекта текста «Тактика и стили игры в настольный теннис». 12. Составить кроссворд «Настольный теннис» | 6 | |
| Тема 2.3 Волейбол | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 21 | Практическая работа № 21 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки | 1 | 2 |
| | 22 | Практическая работа № 22 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). | 1 | |
| | 23 | Практическая работа № 23 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. | 1 | |
| | 24 | Практическая работа № 24 Совершенствование приема мяча. | 1 | |
| | 25 | Практическая работа № 25 Обучение технике прямого нападающего удара. | 1 | |
| | | Контрольная работа №3 | 1 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----------|---|
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 13. Ознакомление с нормативными документами.Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».14. Составить комплекс вводной гимнастики (8 упр.) 15. Составить комплекс производственной гимнастики (10 упр.) | 6 | |
| Тема 2.4 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 26 | Практическая работа № 26 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | 1 | 2 |
| | 27 | Практическая работа № 27 Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | |
| | 28 | Практическая работа № 28 Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | 1 | |
| | 29 | Практическая работа № 29 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами. | 1 | |
| | 30 | Практическая работа № 30 Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами | 1 | |
| | 31 | Практическая работа № 31 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. | 1 | |
| | 32 | Практическая работа № 32 Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др | 1 | |
| | | Контрольная работа №4 Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши). | 1 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 16. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».17. Записать комплекс упражнений для коррекции зрения.18. Записать комплекс упражнений для коррекции осанки.19. Составить план и выписать основные тезисы «Основы самомассажа» стр.181 учебника.20. Подготовить для проверки «Дневник самоконтроля» стр.170, таблица 14 учебника. | 8 | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 33 | Практическая работа № 33 Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | 2 |

| | | | | |
|--|--|---|----------|--|
| достижения высоких профессиональных результатов | 34 | Практическая работа № 34 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | 1 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 21. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (10 упр.).22. Подготовка к дифференцированному зачёту. | 2 | |
| | 39,40 | Дифференцированный зачёт | 2 | |
| | | Максимальная учебная нагрузка | 80 | |
| | | Обязательная аудиторная нагрузка | 40 | |
| | | <i>В том числе</i> | | |
| | | Практические занятия | 34 | |
| | | Контрольная работа | 4 | |
| | | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально техническое обеспечение учебной дисциплины

Освоение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура осуществляется в:

Тренажерный зал - включая:

- тренажеры – 6 шт.
- стенка гимнастическая
- скамья атлетическая – 2
- стойка для штанги – 1
- тренажер- доска наклонная универсальная
- гантели литые – 2, гантели разборные – 4, гири – 3, штанга – 1

Спортивное оборудование:

- коврики туристические – 10
- комплект для настольного тенниса – 4
- комплект для бадминтона
- форма футбольная – 12
- футболки – 10
- винтовка пневматическая
- пистолет пневматический
- палки гимнастические
- мат поролоновый – 2
- мячи футбольные - 5
- скакалки – 10
- эстафетные палочки – 5
- ядро легкоатлетическое – 3
- диски легкоатлетические – 5
- гранаты – 6
- столы теннисные – 2
- мячи волейбольные – 10
- мячи баскетбольные -12
- ракетки теннисные – 7
- дартс – 2
- обручи – 6
- копье для метания – 1, ядро для метания – 1, бадминтон – 2 комплекта, шахматы – 2 комплекта, кегли – 2 комплекта

Для занятий лыжным спортом:

Лыжная база: лыжи -125 штук, ботинки лыжные – 60 пар.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – 5-е изд., стер М.: Академия, 2018.- 320с.
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. М.: Юрайт, 2019.

3. 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.

5. 4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

6.

7. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, заданий в тестовой форме, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Таблица 1

| Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины | Результаты обучения, ОК | Показатели оценки результата Следует сформулировать показатели Раскрывается содержание работы | Форма контроля |
|---|--|--|---|
| <i>Раздел 1.</i> Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Уметь: - Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга Знать: -Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: -Проводить самоконтроль при занятиях | -Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Внеаудиторная самостоятельная работа |

| | | | |
|---|--|--|--------------------------------------|
| | физическими упражнениями | | |
| <i>Раздел 2</i> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Уметь: -Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | | Контрольная работа |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика. | Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | -Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Контрольная работа |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--------------------|
| | | | |
| Тема 2.3. Спортивные игры. | Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма -Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | -Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Контрольная работа |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка | Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | -Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Контрольная работа |
| Тема 2.5. Гимнастика | Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | -Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Контрольная работа |
| Раздел 3. | | | Внеаудиторная |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | самостоятельная работа Практическое задание |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Знать: - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации | Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание |
| Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка | Уметь: - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки | | Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 1000 м (мин, сек.) | 4,50 | 5,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.) | 15,5 | 16,5 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 500 м (мин, сек.) | 3,00 | 3,50 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.) | 5,00 | 7,00 | б/вр |
| 3. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст , лет | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|---|------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16 | 4,4 и выш е | 5,1-4,8 | 5,2 и ниж е | 4,8 и выше | 5,9- 5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9- 5,3 | 6,1 |
| 2 | Координацио нные | Челночны й бег 3x10 м (сек.) | 16 | 7,3 и выш е | 8,0-7,7 | 8,2 и ниж е | 8,4 и выше | 9,3- 8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3- 8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16 | 230 и выш е | 195- 210 | 180 и ниж е | 210 и выше | 170- 190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205- 220 | 190 | 210 | 170- 190 | 160 |
| 4 | Выносливост ь | 6-минутный бег (м.) | 16 | 1500 и выш е | 1300- 1400 | 1100 и ниж е | 1300 и выше | 1050- 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300- 1400 | 1100 | 1300 | 1050 -1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16 | 15 и выш е | 9-12 | 5 и ниж е | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание | 16 | 11 и выш е | 8-9 | 3 и ниж е | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

