

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 129 от «01» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Усть-Илимск  
2021


Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
профессионального цикла  
«19» мая 2021 г. протокол № 9  
Председатель методического объединения  
И.А. Буцанов

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 по профессии 23.01.08  
Слесарь по ремонту строительных машин (приказ Министерства образования и  
науки РФ от 2 августа 2013 г. N 699).

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно – методической работе



---

Зинченко В.В.

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 программе.....	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 .....	11
3.1. Материально- техническое обеспечение .....	11
3.2. Информационное обеспечение.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 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 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении по профессиям рабочих автотранспортных предприятий: 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный 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 учебной 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 88 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

Вариативная часть не предусмотрена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
практические занятия	38
контрольные работы	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	44
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>

## 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
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности <b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическая работа № 1</b> Условия формирования здорового образа жизни.	1	2
	2	<b>Практическая работа № 2</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		2	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности <b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	3	<b>Практическая работа № 3</b> Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона.	1	2
	4	<b>Практическая работа № 4</b> Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования	1	
	5	<b>Практическая работа № 5</b> Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	1	
	6	<b>Практическая работа № 6</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона.	1	
	7	<b>Практическая работа № 7</b> Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (юноши), 1000м (девушки)	1	

	8	<b>Практическая работа № 8</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	1	2
	9	<b>Практическая работа № 9</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.	1	
	10	<b>Практическая работа № 10</b> Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	11	<b>Практическая работа № 11</b> Освоение техники кроссового бега	1	
	12	<b>Практическая работа № 12</b> Совершенствование техники кроссового бега	1	
	13	<b>Практическая работа № 13</b> Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	14	<b>Практическая работа № 14</b> Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.	1	
	15,16	<b>Контрольные работы</b> 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	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
<b>Тема 2.2.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	17	<b>Практическая работа № 17</b> Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1	2
	18	<b>Практическая работа № 18</b> Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	19	<b>Практическая работа № 19</b> Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча.	1	
	20	<b>Практическая работа № 20</b> Освоение тактики игры, стилей игры.	1	
	21	<b>Практическая работа № 21</b>	1	



		Освоение тактических комбинации.		
	22	<b>Практическая работа № 22</b> Тактика одиночной и парной игры.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	
<b>Тема 2.3</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	23	<b>Практическая работа № 23</b> Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки	1	2
	24	<b>Практическая работа № 24,25</b> 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).	2	
	26	<b>Практическая работа № 26,27</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	2	
	28	<b>Практическая работа № 28</b> Совершенствование приема мяча.	1	
	29	<b>Практическая работа № 29</b> Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
	30	<b>Контрольная работа</b>	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Тема 2.4</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	31	<b>Практическая работа № 31</b> Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	32	<b>Практическая работа № 30</b> Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	

	33,34	<b>Практическая работа № 34</b> Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	2	
	35	<b>Практическая работа № 35</b> Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	36,37	<b>Практическая работа № 36</b> Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	2	
	38	<b>Практическая работа № 38</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	39	<b>Практическая работа № 39</b> Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др	1	
	40	<b>Контрольная работа</b> Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши).	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Тема 3.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	41	<b>Практическая работа № 41</b> Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	2
	42	<b>Практическая работа № 42</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	2	
	43,44	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>88</b>	

	<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	44
	<i>В том числе</i>	
	Практические занятия	38
	Контрольная работа	4
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	44

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## 3.2. Информационное обеспечение

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

### Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: - 223 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://goup32441.narod>

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> </ul>	<p>-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос
<i>Раздел 2</i> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа

<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Уметь:</b> -Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>		<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.2 Лёгкая атлетика.</p>	<p><b>Уметь:</b> -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-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).</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p><b>Уметь:</b> -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</p>	<p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.4. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Уметь:</b> -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Контрольная работа</p>

Тема 2.5. Гимнастика	<b>Уметь:</b> -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
<i>Раздел 3.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Знать:</b> - 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	<b>Уметь:</b> - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		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