

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 23.06.2025 09:36:59
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение
к ППСЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
23.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО
СОСТАВА ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
(ВАГОНЫ)

*Базовый уровень подготовки
среднего профессионального образования
(год начала подготовки 2025)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	16

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы ППССЗ.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	158
лекции	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
работа с текстом	
Дифференцированный зачет	
<i>Промежуточная аттестация 3, 5, 7 семестры -зачет, 4, 6, 8 семестры-дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Введение	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО		
Раздел 1.	Общетеоретические сведения	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека.	2	ОК 04,08
Раздел 2.	Легкая атлетика	12	
Тема 2.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств		

Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах	2	
Тема 2.3. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	2	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление		
Раздел 3.	Спортивные игры	12	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.		
	2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование		
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.		
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	6	
Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	6	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.		
	2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.		
	3 семестр: максимальная нагрузка	32	
	обязательная нагрузка	30	
	самостоятельная работа	2	

	2 курс 4 семестр		
Раздел 1.	Общетеоретическме сведения	2	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 04,08
Раздел 2.	Лыжная подготовка	18	
Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	18	
	1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый и коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. девушки, до 10 км. юноши.		
Раздел 3	Спортивные игры	12	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	12	
	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство		

Раздел 4	Легкая атлетика	12	
Тема 4.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	4	
	Техника бега на короткие дистанции: 1. Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств		
Тема 4.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости		
Тема 4.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	4	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	4	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: 1. Разбег, толчок 2. Полет и приземление		
4 семестр: максимальная нагрузка		44	
обязательная нагрузка		44	

3 курс 5 семестр

Раздел 1	Общетеоретические сведения	2	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения		

Раздел 2.	Легкая атлетика	10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	
Практические занятия	В том числе практических занятий	4	
Спринтерский бег	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега		

Тема 2.2	Содержание учебного материала	4	
Кроссовая подготовка	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции		ОК 04,08
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	2	
Прыжки в длину	В том числе практических занятий	2	
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление		ОК 04,08
Раздел 3.	Спортивные игры	12	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	10	
Волейбол	В том числе практических занятий	10	
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04,08
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП.		

Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	8	ОК 04,08
Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики.		
	5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	32 30 2	

3 курс 6 семестр

Раздел 1.	Общетеоретические сведения	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08
	Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека		
Раздел 2.	Лыжная подготовка	14	
Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	14	
	1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).		
Раздел 3.	Спортивные игры	12	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	В том числе практических занятий	12	

	1.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2.Техника игры в защите: вырывание, выбивание, перехваты мяча 3.Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков 4.Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств		ОК 04,08
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	10	
Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	10	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	10	
	1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.		
	6 семестр максимальная нагрузка	38	
	обязательная нагрузка	38	

4 курс 8 семестр

Раздел 1	Общетеоретические сведения	2	
Тема 1.1 Проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 04,08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Раздел 2.	Баскетбол	16	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	12	
	В том числе практических занятий	12	

	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04,08
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнить упражнения по технике владения мячом. Самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале.		
Раздел 3.	Волейбол	12	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	12	ОК 04,08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство		
	8 семестр: максимальная нагрузка	30	
	обязательная нагрузка	26	
	самостоятельная работа	4	
	Максимальная нагрузка	176	
	Обязательная нагрузка	168	
	Самостоятельная работа	8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Все помещения физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте. Помещение для занятия физической культурой и спортом:

Спортивный зал: электронное табло, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал: спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал: столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь: костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион: ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва:

Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты

для определения уровня подготовки студентов
основной медицинской группы в 3, 5, и 7 семестрах

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

№	Вид упражнения	Оцен ка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5	45	50	52	40	45	45
		4	40	45	48	37	40	40
		3	35	36	36	35	35	35
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

Приложение 2

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 – 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 – 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100
			17	и выше 1 500	13001400	и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 – 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

Приложение 3

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300	10501200	900
			17	и выше 1 300	10501200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20	12 – 14	7
			17	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18	13 – 15	6
			17	и выше 18	13 - 15	и выше 6