

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.09 Физическая культура**  
образовательной программы среднего профессионального образования  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
**43.01.09 Повар, кондитер**

Квалификация: повар-кондитер  
Форма обучения очная  
Срок освоения ОП СПО ПКРС: 3 года 10 месяцев на базе  
основного общего образования  
Профиль получаемого профессионального образования:  
естественнонаучный

Зима, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.09 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования - далее ФГОС СПО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1569 от 09.12.2016 г.), с учетом примерной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) по профессии 43.09.01 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ (утвержденной протоколом ФУМО по УГПС 43.00.00 от 28.06.2021 №01 рег.№33, зарегистрировано в гос. реестре ПООП Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022).

**Разработчик:**

Ермолаев Дмитрий Валерьевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о

 (Красилова А.А.)

Ф.И.О.

Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.09 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.09 Физическая культура** является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОП.09 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

### **1.3. Цели и планируемые результаты в освоении дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура у выпускника должны быть сформированы следующие общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- объем учебной нагрузки студента 133 часа в том числе
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 133 часа.
- промежуточная аттестация (экзамен) – .

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.09 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для профессии:

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>133</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>133</b>
лекции, уроки	
практические занятия	<b>133</b>
Консультации <i>(при наличии)</i>	-
Экзамен <i>(при наличии)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура  
43.01.09 Повар, кондитер**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Уровень освоения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
	<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		ОК 01-06, ОК 08-10	
1	<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Практическая работа №1.</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b> 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	1	ОК 01-06, ОК 08-10	2
2-3	<b>Тема 1.2.</b> Современные системы и технологии	<b>Практическое занятие №2.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
4-5	укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №3.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2		2
6-7	<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практическое занятие №4.</b> <b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
8-9		<b>Практическое занятие №5.</b> <b>Дневник самоконтроля.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2		2

10-11	<b>Тема 1.4.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №6.</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
12-13		<b>Практическое занятие №7.</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		2
14-15		<b>Практическое занятие №8.</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2		2
16-17	<b>Тема 1.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №9.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
18-19		<b>Практическое занятие №10.</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		2
20-21		<b>Практическое занятие №11.</b> <b>Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	2		2
	<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
22-23	<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №12.</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений.</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
24-25		<b>Практическое занятие №13.</b> <b>Проведение комплексов упражнений.</b>	2		2
26-27	<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение	<b>Практическое занятие №14.</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</b>	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2

	самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
28-29	<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №15.</b> <b>Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.</b>	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
30-31	<b>Тема 2.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №16.</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности.</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
32-33		<b>Практическое занятие №17.</b> <b>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2		2
34-35	<b>Тема 2.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №18.</b> <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем.</b> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
<b>2.7. Гимнастика</b>					
36-37	<b>2.6 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №19.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
38-39		<b>Практическое занятие №20.</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений.</b> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		2
40-41		<b>Практическое занятие №21</b> <b>Выполнение прикладных упражнений</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		2



42-43	Тема 2.6 (2) Спортивная гимнастика	Практическое занятие №22. Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
44-45		Практическое занятие №23. Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2		2
46-47		Практическое занятие №24. Освоение элементов и комбинаций на перекладине.	2		2
48-49		Практическое занятие №25. Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.	2		2
50-51	Тема 2.6 (3) Акробатика	Практическое занятие №26. Освоение акробатических элементов. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
52-53		Практическое занятие №27. Совершенствование акробатических элементов.	2		2
54-55		Практическое занятие №28. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций.	2		2
56-57		Практическое занятие №29. Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций.	2		2
58-59	Тема 2.6 (4) Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №30. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
60-61		Практическое занятие №31. Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2		2
62-63	Тема 2.7. Легкая атлетика	Практическое занятие №32. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
64-65		Практическое занятие №33. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)	2		2
		Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			2

66-67		<b>Практическое занятие №34.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м, 100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2		2
68-69		<b>Практическое занятие №35.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2		2
70-71		<b>Практическое занятие №36.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		2
72-73		<b>Практическое занятие №37.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2		2
74-75		<b>Практическое занятие №38.</b> <b>Освоение и совершенствование прыжка в длину.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2
76-77		<b>Практическое занятие №39.</b> <b>Освоение и совершенствование техники метания гранаты.</b>	2		2
78-79		<b>Практическое занятие №40.</b> <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</b>	2		2
	<b>Тема 2.8 Спортивные игры</b>				
80-81	<b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол	<b>Практическое занятие №41.</b> <b>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры.</b> Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке,	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2

		остановки мяча подошвой.			
82-83		<b>Практическое занятие №42.</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры.</b>	2		2
84-85		<b>Практическое занятие №43.</b> <b>Правила игры и методики судейства.</b>	2		2
86-87		<b>Практическое занятие №44.</b> <b>Техника нападения. Действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника.</b>	2		2
88-89		<b>Практическое занятие №45.</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения.</b>	2		2
90-91		<b>Практическое занятие №46.</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</b>	2		2
92-93		<b>Практическое занятие №47.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</b>	2		2
94-95		<b>Практическое занятие №48.</b> <b>Учебная игра.</b>	2		2
96-97	<b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол	<b>Практическое занятие №49.</b> <b>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов игры.</b>	2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
98-99		<b>Практическое занятие №50.</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры.</b>	2		2
100-101		<b>Практическое занятие №51.</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения.</b>	2		2
102-103		<b>Практическое занятие №52.</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</b>	2		2
104-105		<b>Практическое занятие №53.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</b>	2		2
106-107		<b>Практическое занятие №54.</b> <b>Учебная игра.</b>	2		2
108-109		<b>Практическое занятие №55.</b> <b>Учебная игра.</b>	2		2
110	<b>Тема 2.8 (3)</b>	<b>Практическое занятие №56.</b>	2	ОК 01-06,	2

- 111	Волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приемов игры.		ОК 08-10			
112 - 113		Практическое занятие №57. Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		2		
114 - 115		Практическое занятие №58. Освоение тактики защиты и нападения.	2		2		
116 - 117		Практическое занятие №59. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		2		
118 - 119		Практическое занятие №60. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		2		
120 - 121		Практическое занятие №61. Учебная игра.	2		2		
122 - 123		Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №62. Упражнения на развитие кистей рук.		2	ОК 01-06, ОК 08-10	2
124 - 125			Практическое занятие №63. Упражнения на развитие мышц ног.		2		2
126 - 127	Практическое занятие №64. Упражнения на развитие мышц спины.		2	2			
128 - 129	Практическое занятие №65. Развитие координации движений.		2	2			
130 - 131	Практическое занятие №66. Круговая тренировка.		2	2			
132 - 133	Практическое занятие №67. Дифференцированный зачет.		2	2			
Всего			133				

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

#### **ОП.09 Физическая культура**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

##### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### **Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

###### **Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

###### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

##### ОП.09 Физическая культура

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке	Р 1, Р 2.	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

#### ПРИМЕРНЫЕ 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 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170

4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10– 12	9	16	12– 15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6