

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

Институт профессионального образования
Кафедра теории и методики профессионального образования

Александр Викторович Захаров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические материалы к практическим занятиям

Рекомендовано цикловой методической комиссией
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
в качестве электронного издания
для использования в образовательном процессе

Кемерово 2024

Рецензенты: Кабачевская Е.В. – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики профессионального образования ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Лукина Л.Ю. – председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Захаров, А.В. Физическая культура: методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 2–4 курсов специальности СПО 43.02.16. «Туризм и гостеприимство» очной формы обучения / сост. А.В. Захаров; Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева. – Кемерово, 2024. – Текст: электронный.

В методических материалах приведены темы и содержание практических занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подготовленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

©Кузбасский государственный
технический университет
имени Т. Ф. Горбачева, 2024
© Захаров А.В.,
составление, 2024

Оглавление

Пояснительная записка	3
Тема 1. Основы физической культуры	4
Тема 2. Легкая атлетика	4
Тема 3. Бадминтон	11
Тема 4. Баскетбол	13
Тема 5. Волейбол	15
Тема 6. Настольный теннис	17
Тема 7. Футбол	18
Тема 8. Лыжная подготовка	19
Список литературы	21
Приложения	22

Пояснительная записка

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжных гонок, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *зачета* или *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

Тема 1. Основы физической культуры

Цель: Ознакомить с основами здорового образа жизни. Разъяснить роль физической культуры в обеспечении здоровья. Научить студентов самоконтролю физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Продолжительность: 6 часов.

Тема 2. Легкая атлетика

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 42 часа.

Оснащенность: спортивный зал, беговые дорожки, яма для прыжков, гранаты 500 и 700 гр., секундомер, свисток.

➤ Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольных упражнений.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– при выполнении движения соблюдать дистанцию.

➤ Овладение техникой высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 14-15 шаге.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 300 м.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 500 м.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

- на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➤ Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разбега, финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Техника финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Разучивание комплексов специальных упражнений

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники специальных беговых упражнений.

Задание 3

Специальные беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

➤ Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 2000м.

Организационно-методические указания:

- обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➤ Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 3000м.

Организационно-методические указания:

- обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➤ Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 5000 м.

Организационно-методические указания:

- обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➤ Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

➤ Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

«Прыжок в шаге» с укороченного разбега.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

Подбор разбега для правильного отталкивания 11–15 беговых шагов (22–30 обычных шагов).

Задание 4

Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.

➤ Техника метания гранаты

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с гранатой.

Задание 3

Метание гранаты с различных положений.

Задание 4

Бег трусой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов.

➤ Техника метания гранаты, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метание гранаты на дальность.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание гранаты.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава;

– строго соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;

– начинать занятия с легкого равномерного или переменного бега, общеразвивающие упражнения начинать с небольшой амплитуды, уделять больше внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

Тема 3. Бадминтон

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 18 часов

Оснащенность: спортивный зал, бадминтонная площадка, ракетки, воланы, сетка.

➤ Техника безопасности при игре в бадминтон.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Владение ракеткой (правильный хват, положение кисти)

Задание 3

Обучение игровым стойкам и правилам игры.

Задание 4

Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности всех суставов.

➤ Техника подач в бадминтоне. Способы передвижения по площадке.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Обучение перемещению вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.

Задание 3

Обучение короткой подаче. Обучение высокодалекой подаче.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности голеностопных суставов.

➤ Техника подач в бадминтоне. Способы передвижения по площадке.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Обучение высоко-далекому удару. Обучение мягкому удару перед собой.

Задание 3

Обучение удару над головой справа. Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоскому удару

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов.

Тема 4. Баскетбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 18 часов

Оснащенность: спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

➤ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ловли и передачи мяча на месте.

Задание 3

Освоение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➤ Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Задания к практической работе:

Задание 1

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Задание 1

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить внимание прыжковым упражнениям.

➤ Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Задание 3

Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Знакомство с правилами игры в баскетбол в учебной игре

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– не заступать за штрафную линию.

➤ Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– на отработке броска держать ритм шагов.

Тема 5. Волейбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 20 часов

Оснащенность: спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

➤ Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая

Задание 3

Овладение техникой приёма мяча, передачей мяча, нападающего удара, блокирования нападающего удара. Страховка у сетки.

Задание 4

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➤ Техника нижней подачи и приёма после неё.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Задание 3

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

➤ Техника прямого нападающего удара.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники прямого нападающего удара

Задание 3

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➤ Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Задание 3

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Задание 4

Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание специальным подводящим упражнениям.

Тема 6. Настольный теннис

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность работы: 18 часов.

Оснащенность: спортивный зал, теннисные столы, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, тренажеры.

➤ Техника владения теннисной ракеткой, подачи, ударами слева и справа.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Задание 3

Приобретение практики использования игры толчком

Задание 4

Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Организационно-методические указания:

– овладеть упражнениями по общей и специальной физической подготовке.

➤ Техника передвижения, приёма и нападения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки).

Задание 3

Освоение техники подачи, подброса мяча, прием дач, распознавания подач соперника.

Задание 4

Приобретение практических навыков игры в нападении.

Накат слева, справа.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тема 7. Футбол

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность работы: 18 часов.

Оснащенность: спортивный зал, футбольные мячи, ворота, скакалки, перекладина, тренажеры.

➤ Техника владения футбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча.

Задание 3

Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

Задание 4

Совершенствование практических навыков игры.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

➤ Техника выполнения ложных движений.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники ложных движений (финтов).

Задание 3

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.

Задание 4

Игра в футбол.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тема 8. Лыжная подготовка

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 36 часов

Оснащенность: лыжная база КузГТУ (корпус №9), лыжи, лыжные палочки, ботинки, лыжные мази.

➤ Виды лыжных ходов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание 3

Освоение полуконькового и конькового ходов.

Задание 4

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)

Организационно-методические указания:

– держать определенный ритм движения;
– отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

➤ Преодоление препятствий на лыжах.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование приёмов: поворота, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание 3

Прыжки на лыжах с малого трамплина.

Задание 4

Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м, контрольный норматив (девушки).

Техника лыжных ходов на дистанции 5000 м, контрольный норматив (юноши).

Организационно-методические указания:

- обходить соперников только на прямой и в подъем;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность езды на лыжах по всей дистанции.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2020. – 313 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy>.
2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
3. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- Москва: Юрайт, 2021. – 173 с.
4. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с.
5. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- Москва: Юрайт, 2021.- 424 с.
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – URL : <https://urait.ru/bcode/465965>

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0-4,9	6,1 и ниже
		18 и старше	4,3	5,1-4,4	5,2	4,8	6,0-4,9	6,1
	Бег 60 м, с	16-17	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
		18 и старше	7,6	8,0-7,7	8,1	8,4	8,8-8,5	8,9
	Бег 100 м, с	16-17	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и ниже	18,0-17,3	18,1 и ниже
		18 и старше	13,2	13,8 -13,3	13,9 и ниже	15,7 и ниже	16,3-15,8	16,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,2 и выше	7,5-7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7-8,5	8,8 и ниже
		18 и старше	7,2	7,5-7,3	7,6	8,4	8,7-8,5	8,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше	220-239	219 и ниже	190 и выше	180-189	179 и ниже
		18 и старше	240	220-239	219	190	180-189	179
	Метание гранаты (700гр юн. / 500гр дев.)	16-17	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
		18 и старше	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	16-17	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
		18 и старше	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
Выносливость	Бег на 3000/2000 м, мин	16-17	13,0 и выше	13,50–13,01	13,51 и ниже	10,0 и выше	11,30–10,01	11,31 и ниже
		18 и старше	12,0	12,35-12,01	12,36	10,15 и выше	11,5-10,16	11,51 и ниже

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		18 и старше	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	12 и выше	10-11	9 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ниже
		18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9
		18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9