

**Оценка уровня физической подготовленности юношей, девушек ПКТС
специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 20.02.04. «Пожарная безопасность»
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

| Курсы | пол | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|------------------------|-----|-------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Вид | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 100м | юн | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 13.5 | 13.8 | 14.0 | 13.0 | 13.5 | 13.8 |
| | дев | 16.5 | 17.2 | 18.2 | 16.2 | 17.0 | 18.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 15.8 | 16.0 | 16.5 |
| Бег 400м | юн | 1.10 | 1.14 | 1.18 | 1.08 | 1.10 | 1.14 | 1.06 | 1.08 | 1.12 | 1.04 | 1.06 | 1.10 |
| | дев | 1.35 | 1.40 | 1.50 | 1.34 | 1.37 | 1.45 | 1.33 | 1.35 | 1.43 | 1.32 | 1.34 | 1.40 |
| Бег 1000м | юн | 3.35 | 4.00 | 4.30 | 3.10 | 3.25 | 3.40 | 3.10 | 3.25 | 3.40 | 3.10 | 3.25 | 3.40 |
| | дев | 4.20 | 4.50 | 5.20 | 4.00 | 4.15 | 4.35 | 4.00 | 4.15 | 4.35 | 4.00 | 4.15 | 4.35 |
| Бег 2000м | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | |
| | дев | 9.50 | 11.00 | 12.00 | 10.00 | 11.10 | 12.20 | 10.10 | 11.20 | 12.40 | 10.20 | 11.30 | 13.00 |
| Бег 3000м | юн | 12.40 | 13.30 | 14.30 | 12.20 | 13.00 | 14.00 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 11.40 | 12.00 | 13.00 |
| | дев | Без учета времени | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| Бег 5000м | юн | Без учета времени | | | 23.00 | 24.00 | 25.00 | 22.30 | 23.30 | 24.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 |
| | дев | Без учета времени | | | | | | | | | | | |
| Бег 7000м | юн | - | - | - | Без учета времени | | | 33.00 | 34.00 | 35.00 | 32.30 | 33.30 | 34.30 |
| | дев | - | - | - | - | - | - | Без учета времени | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 1 км | юн | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 4.10 | 4.30 | 5.00 |
| | дев | 6.00 | 6.30 | 7.10 | 5.45 | 6.15 | 7.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 5.15 | 5.45 | 6.10 |
| 2 км | юн | 10.30 | 10.50 | 11.20 | 10.20 | 10.40 | 11.10 | 10.10 | 10.30 | 11.00 | 10.00 | 10.20 | 10.50 |
| | дев | 12.15 | 13.00 | 13.40 | 12.00 | 12.45 | 13.30 | 11.45 | 12.30 | 13.20 | 11.30 | 12.15 | 13.00 |
| 3 км | юн | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 14.20 | 14.50 | 15.40 | 14.10 | 14.40 | 15.30 |
| | дев | 18.30 | 19.30 | 21.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 17.30 | 18.30 | 19.30 | 17.00 | 18.00 | 19.00 |
| 5 км | юн | 26.00 | 27.00 | 29.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 |
| | дев | Без учета времени | | | | | | 34.00 | 36.00 | 39.00 | 34.00 | 36.00 | 39.00 |
| 10 км | юн | - | - | - | Без учета времени | | | | | | | | |
| | дев | - | - | - | - | - | - | - | - | - | Без учета времени | | |

| Курсы | пол | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|--|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | юн | 220 | 210 | 190 | 230 | 220 | 200 | 240 | 230 | 210 | 250 | 240 | 2.20 |
| | дев | 185 | 170 | 150 | 185 | 175 | 155 | 190 | 175 | 160 | 195 | 180 | 165 |
| Подтягивание | юн | 14 | 12 | 8 | 16 | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| Подтягивание в висе лежа | дев | 13 | 9 | 5 | 15 | 11 | 7 | 17 | 13 | 9 | 20 | 15 | 11 |
| Выход силой | юн | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Подъем переворотом | юн | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях | юн | 13 | 10 | 7 | 15 | 13 | 10 | 18 | 16 | 13 | 21 | 19 | 16 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | юн | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 60 | 55 | 50 | 60 | 55 | 50 |
| | дев | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Подъем туловища из положения лежа | юн | 50 | 45 | 40 | 52 | 47 | 42 | 60 | 55 | 50 | 60 | 55 | 50 |
| | дев | 40 | 35 | 30 | 42 | 36 | 30 | 50 | 45 | 40 | 50 | 45 | 40 |
| Вис согнувшись | юн | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 12 | 10 |
| | дев | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 |
| Наклон вперед | юн | +14 | +12 | +7 | +15 | +13 | +8 | +16 | +14 | +9 | +17 | +15 | +10 |
| | дев | +20 | +18 | +13 | +22 | +20 | +15 | +24 | +22 | +17 | +26 | +24 | +19 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек | юн | 65 | 60 | 50 | 70 | 65 | 55 | - | - | - | - | - | - |
| | дев | 75 | 70 | 60 | 80 | 75 | 65 | - | - | - | - | - | - |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | юн | 135 | 130 | 125 | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 |
| | дев | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 | 155 | 150 | 145 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Челночный бег 4x9 м | юн | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,2 | 9,6 | 10,1 | - | - | - | - | - | - |
| | дев | 9,7 | 10,1 | 10,8 | 9,8 | 10,2 | 11,0 | - | - | - | - | - | - |
| Челночный бег 5x10м | юн | 13.0 | 13.4 | 14.0 | 12.8 | 13.2 | 13.8 | 12.6 | 13.0 | 13.6 | 12.4 | 12.8 | 13.4 |
| | дев | 14.5 | 15.0 | 15.4 | 14.3 | 14.8 | 15.0 | 14.1 | 14.6 | 15.0 | 14.1 | 14.6 | 15.0 |
| Челночный бег 10x10м | юн | - | - | - | 24 | 25 | 26 | 24 | 25 | 26 | 24 | 25 | 26 |
| | дев | - | - | - | 32 | 34 | 36 | 32 | 34 | 36 | 32 | 34 | 36 |
| Бег 6 мин | юн | 1400 | 1300 | 1200 | 1450 | 1350 | 1250 | 1500 | 1400 | 1300 | 1550 | 1450 | 1350 |
| | дев | 1100 | 1000 | 900 | 1100 | 1000 | 850 | 1100 | 1000 | 800 | 1100 | 1000 | 800 |
| Силовое комплексное упражнение (количество повторений) | юн | - | - | - | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | дев | - | - | - | 34 | 30 | 26 | 34 | 30 | 26 | 34 | 30 | 26 |
| Удержание угла в брусьях | юн | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Толчок 2-х гирь 16 кг | юн | 15 | 10 | 7 | 20 | 15 | 10 | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|
| Толчок 2-х гирь 24 кг | юн | - | - | - | - | - | - | 10 | 7 | 5 | 15 | 10 | 7 |
| Рывок гири 16кг | юн | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | - | - | - | - | - | - |
| Рывок гири 24 кг | юн | - | - | - | - | - | - | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Метание мяча | дев | 30 | 25 | 20 | 32 | 27 | 22 | 35 | 30 | 25 | 37 | 35 | 30 |
| Метание гранаты 700гр | юн | 32 | 27 | 22 | 35 | 30 | 25 | 38 | 33 | 28 | 40 | 35 | 30 |
| Метание набивного мяча 1кг (см) | юн | 800 | 700 | 600 | 900 | 800 | 600 | 10000 | 900 | 700 | 10000 | 900 | 700 |
| | дев | 550 | 500 | 400 | 600 | 550 | 400 | 650 | 600 | 450 | 650 | 600 | 450 |
| Баскетбол | | | | | | | | | | | | | |
| курсы | пол | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| вид | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Штрафной бросок из 10р | юн | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| | дев | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| Передача мяча в стену двумя руками за 30 с. | юн | 24 | 22 | 20 | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 | 28 | 26 | 24 |
| | дев | 22 | 20 | 18 | 22 | 20 | 18 | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 |
| Челночное ведение мяча за 30 с. | юн | 10 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 |
| | дев | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 6 | 9 | 8 | 6 |
| Комбинация с элементами техники б/б №1 (сек) | юн | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 |
| | дев | 16 | 18 | 20 | 16 | 8 | 20 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 |
| Комбинация с элементами техники б/б №2(сек) | юн | 19 | 21 | 23 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 |
| | дев | 23 | 25 | 27 | 23 | 25 | 27 | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 |

Волейбол

| Курсы | пол | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|-------------------------------------|------------|-------------------|-----|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|-----|
| вид | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подача мяча | юн | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| | дев | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Передача мяча в тройках | юн | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |
| Передача мяча в парах | юн | 30 | 25 | 10 | 30 | 25 | 10 | 35 | 25 | 15 | 35 | 25 | 15 |
| | дев | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| Нападающий удар | юн | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Комбинация с элементами техники в/б | юн | Техника элементов | | | | | | | | | | | |
| | дев | Техника элементов | | | | | | | | | | | |