

**Оценка уровня физической подготовленности юношей, девушек ГБПОУ ПКТС
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	3.30	3.50	4.20	3.25	3.40	4.00	3.20	3.30	3.45
	дев	4.20	4.50	5.20	4.20	4.40	5.20	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.20
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	юн	Без учета времени			23.00	24.00	25.00	22.30	23.30	24.00	22.00	23.00	24.00

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	12	10	7	14	11	8	16	13	10	18	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	40	35	30	45	40	35
	дев	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	12
Подъем туловища из положения лежа	юн	50	45	40	52	47	42	55	50	45	55	50	45
	дев	40	35	30	42	36	30	45	38	32	45	40	35
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 4х9 м	юн	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1	9,1	9,5	10,0	9,0	9,4	9,9
	дев	9,7	10,1	10,8	9,8	10,2	11,0	9,9	10,3	11,2	10,0	10,4	11,4
Челночный бег 5х10м	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
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
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											