

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

Форма обучения

очная

2022 г.

Рассмотрено  
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2022 г.  
Зав. ПЦК \_\_\_\_\_(Орлова И. Ю.)

Утверждаю  
зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Мухаметова Н.Н.  
«\_\_»\_\_\_\_\_2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ 13.08.2014 г., приказ №1001 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 25.08.2014 N 33795

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж

Разработчик: Орлова Ирина Юрьевна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

## **1. 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

### 2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Понимать и анализировать вопросы целостно – мотивационной сферы.
ОК 03	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 06	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 18	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	376
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	188
в том числе:	
практические занятия	182
лекции	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	188
1. Работа с литературой.	20
2. Наблюдение соревнований и телепередач.	16
3. Работа над физическими качествами.	42
4. Рефератирование.	2
5. Внеаудиторные занятия в секции	108
итоговая аттестация в форме зачета	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ. Физическое самосовершенствование. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	4	
Тема 1. Физическая культура и формирование жизненно-важных умений и навыков.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. <u>Дискуссия на тему «Здоровье физическое, психическое, социальное и профессиональное» (ЛР 2, ЛР 9, ЛР 16)</u>	2	1
	2 Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. <u>Беседа «Самовоспитание как культура саморазвития» (ЛР 11, ЛР 15)</u>	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, старт и стартовый разбег. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции. <u>Легкоатлетический кросс (ЛР 1, ЛР 16)</u>		2
	<b>Практические занятия</b>	14	
	Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Средние дистанции, эстафетный бег. Подвижные игры. <u>Участие в мероприятии «Всероссийский день ходьбы» в качестве волонтеров (ЛР 2)</u> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	26	
Тема 2.2. Основы техники метания и прыжков.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Перемещения предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы. Определяющие дальность полета снаряда. Главные и частные задачи фаз метаний <u>Сдача норм ГТО (ЛР 1, ЛР 16)</u>		2
	<b>Практические занятия</b>	12	

	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Техника метания гранаты. Эстафетный бег. Подвижные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> . Выполнение заданий по развитию физических качеств. Работа с литературой. Посещение секции.	16	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		28	
<b>Тема 3.1. Акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения.		2
	<b>Практические занятия</b> Кувырки вперед, назад. Соединение кувыркков. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.	18	
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушения осанки <i>Лекция «Позвоночник – ключ к здоровью». Демонстрация упражнений для позвоночника (ЛР 9, ЛР 15)</i>		3
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. Проведение составленного комплекса ОРУ. <i>Комплекс ОРУ на 32 счета (ЛР 11)</i>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение литературы по гимнастике. Посещение спортивных клубов и секций.	16	
<b>Тема 3.3. Вольные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение.		3
	<b>Практические занятия</b> <i>Демонстрация комбинации вольных упражнений (ЛР 11)</i>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции	12	
<b>Тема 3.4 Упражнения на снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах; бревно, брусья р/в, скамейка. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Опорный прыжок.		2
	<b>Практические занятия</b> <i>Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (ЛР 1)</i>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции	10	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		50	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Спортивные игры в системе физического воспитания.</b>	Спортивные игры как средство общей физической подготовки и активного отдыха. Классификация спортивных игр. История и основные этапы развития спортивных игр. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Правила игры. <u>Организация и проведение соревнований (ЛР 2, ЛР 18)</u>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование: История развития спортивных игр	2	
<b>Тема 4.2. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.		3
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Обучение технике игры. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара и блокирования. Техника защиты. Учебная игра. Посещение секции. <u>Турнир по волейболу (ЛР 16)</u>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	10		
	Изучение литературы. Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике.		
<b>Тема 4.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике игры. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Техника нападения. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.		3
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину вырывание, выбивание мяча. Прием техники защиты – перехват, приемы, накрывания, тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	16		
	Изучение литературы по спортивным играм. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Просмотр телепередач. Посещение секции. <u>Турнир по стритболу (ЛР 16)</u>		
<b>Тема 4.4. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия.		3
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивания или отбор мяча. Тактика игры, скрестное перемещение. Подстраховка, защитника, нападение, контратака. <u>Беседа на тему «Спортивные игры как средство воспитания волевых качеств человека и формирования культуры поведения» (ЛР 1, ЛР 16, ЛР 18)</u>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции.	16		
<b>Раздел 5. Основы зимних видов спорта.</b>		56	
<b>Тема 5.1. Лыжный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. <u>Лыжная эстафета (ЛР 1)</u>		3

	<b>Практические занятия</b>	28	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	14	
	Написание рефератов по зимним видам спорта. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.		
<b>Тема 5.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>	28	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	16	
	Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.		
<b>Раздел 6. Футбол</b>		24	
<b>Тема 6.1. Основы техники и тактики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Техника ведения мяча. Техника передачи мяча. Тактика игры.		
	<b>Практические занятия</b>	24	
	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика игры в защите и нападении		
	<b><u>Турнир по мини- футболу (ЛР 16)</u></b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	14	
	Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.		
	<b>Всего:</b>	376	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует:

- 1) наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- 2) спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 3) оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- 4) оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **4.2.1 Основные источники:**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312с
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

#### **4.2.2 Дополнительные источники:**

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

#### **4.2.3 Интернет-ресурсы:**

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре  
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре  
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре  
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)  
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>
5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 КВ)  
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников  
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Контроль и оценка

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Проверка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки.
<b>знать:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
Итоговая аттестация в форме зачета	

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин., сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20