

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 Финансы

Форма обучения

очная

Туймазы 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 38.02.06 «Финансы».

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж

Разработчик: Орлова Ирина Юрьевна, преподаватель физической культуры

Туймазы – 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 02 ОК 06 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</li> <li>- работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</li> <li>- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</li> <li>- проявлять активную гражданскую позицию</li> <li>- проявлять уважение к эстетическим ценностям</li> <li>- сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях</li> <li>- эффективно взаимодействовать с членами коллектива</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>

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

### 1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
<b>Код</b>	<b>Наименование личностных результатов</b>
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 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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 14	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..

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>320</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	152
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>160</i>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
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>	6	
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.	4	ОК 02, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9
	2 Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. <b><u>Беседа на тему «Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни»</u></b>	2	ОК 02, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
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. <b><u>Легкоатлетический кросс</u></b>		ОК 02, ЛР 9, ЛР 14
	<b>Практические занятия</b>	16	
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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	16		
Тема 2.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Основы техники метания и прыжков.</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. <b><u>Сдача нормативов ГТО</u></b>		ОК 02, ОК08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 14
	<b>Практические занятия</b>	16	
	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.	12	
<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. <b>Практические занятия</b>	4	
	Кувырки вперед, назад. Соединение кувырок. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.	16	
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ЛР 11
	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. <b><u>Лекция «Позвоночник – ключ к здоровью» Демонстрация упражнений для коррекции нарушения осанки.</u></b>	6	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. <b><u>Проведение составленного комплекса ОРУ на 32 счета.</u></b> <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>		ОК 02, ЛР 11
	Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение. <b>Практические занятия</b>	8	
	<b><u>Демонстрация комбинации вольных упражнений</u></b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции	14	
<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. <b>Практические занятия</b>	10	
	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции	12	
<b>Раздел 4.</b>		44	



<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 4.1. Спортивные игры в системе физического воспитания.</b>	<b>Содержание учебного материала</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. Организация и проведение соревнований.	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.		ОК 02, ОК 06 ЛР 2, ЛР 14
	<b>Практические занятия</b> 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</u>	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение литературы. Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике.	10	
<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.		ОК 02, ОК 06 ЛР 2, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b> 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. <u>Турнир по стритболу</u>	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение литературы по спортивным играм. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Просмотр телепередач. Посещение секции.	12	
<b>Тема 4.4. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. <u>Беседа на тему «Спортивное поведение и спортивная этика».</u> Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия.		ОК 06, ЛР 7
	<b>Практические занятия</b> 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.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефератирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции.	14	
<b>Раздел 5. Основы зимних видов спорта.</b>		26	
<b>Тема 5.1. Лыжный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный,		ОК 02, ОК 08

	одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. <b><u>Кросс на дистанцию 3км.</u></b>		ЛР 1, ЛР14
	<b>Практические занятия</b>	16	
	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> 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.	10	
<b>Тема 5.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.	12	
<b>Раздел 6. Футбол</b>		22	
<b>Тема 6.1. Основы техники игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Тактика игры..		ОК02, ОК 06, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	22	
	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика игры в нападении и защите. <b><u>Турнир по мини - футболу</u></b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание рефератов.. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	12	
	<b>Всего:</b>	320	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- 1) кабинет теории и методики физического воспитания;
- 2) 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.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже основных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Печатные издания**

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.

### **3.2.2. Электронные издания**

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 KB)  
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников  
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

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

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

<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