АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Колледж информационных технологий и финансов»

(АН ПОО «Колледж информационных технологий и финансов»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Винокурова И.В.

«20» декабря 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.04 Физическая культура

(индекс и наименование учебного предмета)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Бухгалтер

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

Воронеж

2017

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 832 с учетом получаемой специальности СПО и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП СПО, ППССЗ).

Учебный предмет относится к базовым дисциплинам, предлагаемым ОО учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и является учебным предметом обязательной предметной области обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается на базовом уровне.

Ответственный за разработку программы

Зам. директора _____ Л.И. Сухочева

Разработчики:

(занимаемая должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)
(занимаемая должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

1. Планируемые результаты освоения предмета

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен достичь следующих результатов:

- ***личностных***:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных***:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

-***предметных***:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Учебные занятия

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

3.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди — животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

3.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,

накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

3.3. Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

3.4. Минифутбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4. Виды спорта по выбору

4.1. Ритмическая гимнастика

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 — 30 движений.

4.2. Атлетическая гимнастика

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

4.3. *Элементы единоборства*

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, и зашиты,, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

4. 4 Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.
Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем.: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко*).*

4.3. Спортивная аэробика

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение конкретной темы

3.1. Структура учебного предмета

3.1.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности по очной форме обучения

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося	*174*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося	*117*
в том числе:	
Практические занятия	*117*
Необязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (консультации)	*4*
Самостоятельная работа обучающегося	*53*
Формы промежуточной аттестации - *зачет*	

3.1.2. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности по заочной форме обучения

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося	*174*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося	*8*
в том числе:	

Лекции	*4*
Практические занятия	*4*
Самостоятельная работа обучающегося	*166*
Формы промежуточной аттестации - *зачет*	

3.2.1. Тематический план учебного предмета «Физическая культура» по очной форме обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды занятий с указанием количества часов					
		Лекции, уроки	Практические	Лабораторные	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
Учебные занятия							
Тема 1. Ведение. Физическая культура в обшекультур ной и профессиональной подготовке студентов СПО			1			5	6
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			1			5	6
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			1			5	6
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			1			5	6
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			1			5	6
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			1			4	5
Учебно-методические занятия							
Тема 7. Учебно-методические занятия			**2**			4	6
Учебно-тренировочные занятия							
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			24			4	28
Тема 9. Гимнастика			25			4	29
Тема 10. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, минифутбол (для юношей))			30			4	34
Тема 11. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, элементы единоборства , спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)			30			4	34
Необязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (консультации)							4
Формы промежуточной аттестации							зачет
						Всего:	174

3.2.2. Тематический план учебного предмета «Физическая культура» по заочной форме обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды занятий с указанием количества часов					
		Лекции, уроки	Практические	Лабораторные	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
Учебные занятия							
Тема 1. Ведение. Физическая культура в обшекультур ной и профессиональной подготовке студентов СПО		0,5				15	15.5
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		0,5				15	15.5
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		0,5				15	15.5
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		0,5				15	15.5
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1				15	16
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		1				15	16
Учебно-методические занятия							
Тема 7. Учебно-методические занятия			**4**			16	20
Учебно-тренировочные занятия							
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка						15	15
Тема 9. Гимнастика						15	15
Тема 10. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, минифутбол (для юношей))						15	15
Тема 11. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, элементы единоборства , спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)						15	15
Формы промежуточной аттестации							зачет
						Всего:	174

4. Условия реализации программы учебного предмета

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Оборудование Спортивного зала: гимнастические скамейки; маты гимнастические.

Технические средства обучения: скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола

.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1. Основная учебная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)
1.	Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень.: учебник для общеобразоват. организаций / Т.В.Андрюхина , Н.В. Третьякова; под ред. Виленского М.Я. – М.: Русское слово,2014.-176 с.
2.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2017. – 320 с. (электронное издание)

4.2.2. Дополнительная учебная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)
1.	Биометрия в сфере физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=754646
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=443255
3.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=551007
4.	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522

4.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Источник
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный

	ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru, свободный.
2.	Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
3.	Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика"; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php, свободный.
4.	Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный.
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml, свободный.
6.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// www.infosport.ru /, свободный.

5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

. Контроль и оценка качества освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, контрольных тестирований. Формы и методы контроля и оценки уровня освоения предмета, умений и знаний, достижения личностных, метапредметных и предметных результатов приводятся в контрольно-измерительных материалах.

Материалы для текущего контроля результатов освоения обучающимися программы предмета «Физическая культура»

Зачетные нормативы для 1 курса:

Зачетные нормативы	**юноши**			**девушки**		
	оценка					
	УД	**хор**	**отл**	УД	**хор**	**отл**
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	14.0	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.40	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.15	3.45	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				13.00	11.20	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.30	12.00			

Бег без учета времени	5 км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	160	170	180
Метание гранаты (м)	25	30	35	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	7	8			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				8	10	15
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	8	10	15			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				20	25	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	8	10	15	6	8	10
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	8	10	15	4	8	10
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	27	22	17	30	25	20
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
2 км				13.00	12.00	11.00
3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
5 км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			