



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»
(БГТУ)

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО БГТУ

_____ **О.Н.Федонин**

«30» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:	09.02.03 Программирование в компьютерных системах
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-Программист
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2019

Брянск, 2020

Рабочая программа
учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**
по специальности:
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

Рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)
от «_____» 2020 г., протокол

№

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1.Паспорт программы учебной дисциплины

«Физическая культура».

1.1.Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- методы укрепления здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь владеть навыками:

- 1.Легкой атлетика - (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты и мяча).
- 2.Элементы техники спортивной игры волейбол - (перемещения, стойки подача, прием, верхние и нижние передачи, нападающий удар).
- 3.Элементы техники спортивной игры баскетбол- (ловля, прием, передача, ведение, бросок в кольцо).
- 4.Элементы техники настольного тенниса - (подача, игра открытой и закрытой ракеткой).
- 5.Гимнастика - (упражнения на брусьях, бревне, перекладине, опорный прыжок, акробатические упражнения)
- 6.Лыжный спорт - (попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы),

7.Туризм- (ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту).

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной
Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Всего часов – 336 часов, самостоятельная работа -156часов,
консультации -12 часа, всего 168 часов (практические – 168 часа)

Виды промежуточной аттестации – 3-6 семестры – зачет,

7- дифференцированный зачет.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

Программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

О2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

2. Структура и содержание учебной дисциплины физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Самостоятельные занятия	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе: практические занятия	164
Форма контроля	3-6 -Зачет, 7 -дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	54	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия. Низкий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Техника бега по повороту. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого и высокого стартов. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-400 метров.	12	2
	Самостоятельная работа..ОФП. Упражнения на развитие быстроты движений, пробегание коротких отрезков.	12	2
Тема 2.2. Техника эстафетного бега	Практические занятия. Общее представление где применяется, значение правильной передачи. Два способа эстафетной палочки. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости.	10	2
	Самостоятельная работа	<u>14</u>	
Тема 2.3. Техника метания мяча,	Практические занятия. Дать представление о технике метания с места и с разбега	8	

гранаты.	Метание мяча в парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты.		
Тема 2.4. Техника и тактика бега на средние дистанции.	Практические занятия. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий, техника бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега. Пробегание дистанции по заданному плану.	10	2
Тема 2.4. Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег.	Практические занятия. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий, техника бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега. Пробегание дистанции по заданному плану. Преодоление спусков и подъемов. .	14	2
	Самостоятельная работа	<u>31</u>	
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	64	
Тема 3.1. Волейбол. Техника передачи двумя руками сверху.	Практические занятия. Сформулировать общее представление о передаче сверху, ее назначение и применение. Обучить передачи мяча над собой и в парах. Подготовится	12	2

	к сдаче норматива в жонглировании мяча в стену.		
Тема 3.2. Техника нижнего приема.	Практические занятия. Дать общее представление, значение и применение. Научить приему снизу, над собой. В парах, через сетку, в игре. Подготовить студентов к сдаче контрольного норматива по технике жонглирования в стену.	10	2
Тема 3.3. Техника игры в волейбол в три касания. Прямой нападающий удар. Блокирование.	Практические занятия. Общее представление. Значение. Обучение по частям прямому нападающему удару, передачи из третьего номера в четвертую зону.	10	2
	Самостоятельная работа	<u>2</u>	
Тема 3.4. Обучение технике прямой верхней подачи мяча, боковой нижней.	Практические занятия. Дать общее представление о подаче мяча. Значение подачи в игре. Научить технике подбрасывания мяча, имитация подачи. Подача мяча в стену и через сетку.	8	2
	Самостоятельная работа	30	
Тема 3.5. Баскетбол. Техника игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	Практические занятия. История игры, правила. Техника и тактика игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. Передачи мяча на месте в парах 9 различных передач. Передача мяча в движении, 3 основные передачи.	4	2

Тема 3.6. Техника ведения мяча и передача в движении в баскетболе.	Практические занятия. Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка. Техника ведения мяча без зрительного контроля. Подготовиться к сдаче норматива по технике ведения мяча правой, левой рукой слева на право.	6	2
	Самостоятельная работа	<u>2</u>	
Тема 3.7. Техника ведения (2 шага бросок в кольцо).	Практические занятия. Дать общее представление. Умение выполнять ведение, 2 шага и бросок в кольцо без остановки. Обучить броску по кольцу после ведения (с места, после удара мяча о землю, на малой скорости, и в игре). Подготовиться к сдаче контрольного норматива.	6	2
Тема 3.8. Техника штрафного броска.	Практические занятия. Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний. Постепенно отходя на положенное место 4 метра 60 см.	4	2
Тема 3.9. Тактика игры в баскетбол.	Практические занятия. Игра в быстром отрыве, зонная защита, нападение. Упражнение в игре на одно кольцо 3:3, 3:4. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.	4	2

	Самостоятельная работа	37	
Раздел 4.	Спортивная гимнастика.	20	
Тема 4.1.Комбинация акробатических упражнений и опорный прыжок через козла.	Практические занятия. Виды гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общее представление. Правила. Разучивание упражнений на брусках по частям, постепенно усложняя комбинацию. Овладеть техникой опорного прыжка с короткого разбега, ноги врозь. затем, с длинного. Освоить прыжок» согнув ноги» через козла.	8	2
Тема 4.2.Техника упражнений на перекладине, брусках, бревне.	Практические занятия Выполнение комбинаций по частям и в целом. Освоить два вида комбинаций на перекладине. Комбинация упражнений на брусках и бревне.	8	2
	Самостоятельная работа	<u>37</u>	
Раздел 5.	Лыжный спорт.	30	
Тема 5.1.Техника попеременного двухшажного хода.	Практические занятия. История лыж. Спортивный инвентарь, экипировка. Закаливание при занятиях лыжным спортом. Общее представление о лыжных ходах.	8	2

	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок. Обучать студента переносить вес тела с ноги на ногу. Научить скольжению на одной лыже.		
	Самостоятельная работа	<u>3</u>	
Тема 5.2. Техника одновременного одношажного хода, бесшажного, двухшажного хода.	Практические занятия. Дать определение и применение классических лыжных ходов. Научить технике одновременного бесшажного хода на различных участках трассы. Обучить технике одновременного одношажного хода на спуске в облегченных условиях. Научиться переходить по необходимости с одного хода на другой.	8	2
Тема 5.3. Техника подъемов, спусков, поворотов на лыжах.	Практические занятия. Значение. Виды. Практическое использование. Обучить технике подъемов лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Техника спусков: плугом, полуплугом, упором, падением. Техника вставания после падения.	6	2
Тема 5.4. Техника свободного хода (коньковый ход). Полуконьковый ход.	Практические занятия. Значение и использование. История возникновения. Общее представление. Виды свободного хода. Прохождение тренировочной дистанции на спусках, используя различные виды конькового хода	8	2
ИТОГО ЧАСОВ		<u>168/168</u>	

3.Условия реализации учебной дисциплины.

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

Спортивный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., диск обрешиненный 10 кг – 4 шт., диск обрешиненный 15 кг – 4 шт., диск обрешиненный 5 кг – 4 шт., жимфлелтор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрац надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт. ,перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт.,стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт.Технические средства: магнитофон Снежеть – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

Тренажерный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: тренажер TotalTrainer – 1 шт.,жим от груди М7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног М7-2004 – 1 шт.,велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024С – 1 шт., беговая дорожка TorneoNota Т-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук FM-1003 – 1 шт.тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

Баскетбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108х105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

Волейбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Торнео» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Clubline» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: Ерёмина Л. В.

Спортивные игры в вузе. Волейбол: Учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «Спортивные игры. Волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры

Челябинский государственный институт культуры 2019 Учебно-методическое пособие.

Соколовская С. В.

[Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для ВПО](#)

Издательство "Лань" Учебное пособие, 2020

Дополнительные источники:

Рубин В. С.

[Разделы теории и методики физической культуры:](#)

Издательство "Лань" 2020 г. учебное пособие

Балашова В. Ф.

[Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре](#)

Издательство "Лань" 2020

Ериков В. М., Никулин А. А.

[Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для ВО](#)

Издательство "Лань" 2020 Учебное пособие.

Власов В.Н.

[Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие](#)

Издательство "Лань" 2019

Бурмистров Д.А.

[Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки: монография](#)

Издательство "Лань"

Лечебная **физическая культура**, 2018

Белоцерковский З.Б.

[Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебное пособие](#)

Издательство "Лань"

Определение **физической** работоспособности у занимающихся **физической культурой**

Учебное пособие, 2019

Жирков А.М., Подопрigора Г.М., Цуцунава М.Р.

[Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие](#)

Издательство "Лань"

Физическая культура и гармония, 2016

3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут применяться следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающихся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все обучающиеся обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы.*

1. Бег 100 метров (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 метров девушки – без учета времени.
3. Бег 3000 метров юноши – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места юноши – 200 см, прыжки в длину с места девушки – 150 см.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке юноши – 15 раз.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке девушки – 8 раз.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) – 15 раз.
8. Бег на лыжах юноши – 3000 м., девушки – 2000 – без учета времени.
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину 10 попыток – 3 попадания.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 2 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	14,0	14,5	15,2	16,5	17,0	17,5
Бег 400 м.	69	71	73	85	87	90
Бег 500 м.				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00	5,30	5,45	6,15
Бег 2000 м.	9,00	9,30	10,00	11,30	12,00	12,30
Бег 3000 м.	13,30	14,30	15,30	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	36	34	30	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	23
Прыжки в длину с места	2,30	2,20	2,10	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,30	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в высоту с разбега	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00
Подтягивание	11	9	7	15	12	9
Сгибание рук на брусьях	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	18	14	10
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	35	30	26	34	29	24
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	140	130	120	130	120	100
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	20	21	22
Юноши 5 км	25	27	29	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	19	20	21
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	27	28	29	-	-	-
Волейбол (боковая нижняя подача 6 попыток)	4	3	2	4	3	2
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	40	30	20	40	30	20
Нижний прием в	40	30	20	40	30	20

стенку						
Баскетбол (ловля и передача 9 способов) (сек)	23	26	28	23	26	28
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 20 метров (сек)	40	45	50	44	50	1,00
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	3	2	1
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	12	10	8	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	9	11	13	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий	1,00	1,10	1,20	-	-	-

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 3 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	13,8	14,2	14,8	16,0	16,5	17,0
Бег 400 м.	66	69	72	81	85	88
Бег 500 м.				1,45	1,50	2,00
Бег 1000 м.	3,30	3,40	3,50	5,20	5,40	6,00
Бег 2000 м.	8,50	9,15	9,45	11,00	11,30	12,00
Бег 3000 м.	13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	38	36	32	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	24
Прыжки в длину с места	2,40	2,30	2,20	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,40	4,30	4,10	3,50	3,30	3,10
Прыжки в высоту с разбега	1,40	1,30	1,20	1,20	1,15	1,05
Подтягивание	12	10	8	17	13	10
Сгибание рук на брусьях	14	12	10	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	20	16	12
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	40	35	30	37	32	27
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	150	130	120	140	130	120
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	19	20	21
Юноши 5 км	24	26	28	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	18	19	20
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	26	27	28	-	-	-
Волейбол (прямая верхняя подача 6 попыток)	4	3	2	3	2	1
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	50	40	30	50	40	30
Нижний прием в	50	40	30	50	40	30

стенку						
Баскетбол (ведение два шага бросок) 5 попыток (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 10 метров (сек)	22	25	27	23	25	30
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	4	3	2
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	8	10	12	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий (сек.)	45	55	1,10	-	-	-