



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_» ____04__2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

БД.06. Физическая культура

Специальность:	15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник
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:	2021

Брянск 2021

Рабочая программа
учебной дисциплины
БД.06. Физическая культура
для специальности **15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)**

Разработал:
преподаватель
преподаватель

Л.Ю.Черткова
С.М.Можаров

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическое воспитание и безопасность
жизнедеятельности»

от «30» 04 2021 г., протокол № 10

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ
по учебно-методической работе

Т. Е. Балашова

© Черткова Л.Ю.,Можаров С.М.
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)**

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

— в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- ОК 1 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
- ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
- ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
- ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
- ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.; теория – 2час.,
практические занятия -115 час.,
76* 20 часов практических работ проводятся в форме практической подготовки

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе: практические занятия теоретические занятия	<i>115</i> <i>2</i>
Форма контроля	Зачет, дифференцированный зачёт

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретический	2
Тема 1.1. 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. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде курения, алкоголизма, наркомании. Питание, режим, активный отдых, личная гигиена, массаж.	2
Раздел 2.	Легкая атлетика	30
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия. Низкий, высокий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Бег (отрезки 20-30 м с низкого и высокого стартов).	2
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие. Техника бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	4
Тема 2.3 Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег.	Практическое занятие. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий.	6
Тема 2.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие. Общее представление, где применяется, значение правильной передачи. Техника эстафетного бега. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости. Совмещение техники эстафетного бега	4 <u>4</u>
Тема 2.5. Техника метания мяча, гранаты.	Практическое занятия. Дать представление о технике метания с места и с разбега. Метание мяча в	6

Тема 2.6. Техника прыжков в длину с разбега.	парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты. Практическое занятие: Техника прыжков в длину с разбега. Ознакомление и обучение техники прыжков: разбега, отталкивания от планки, приземления.	4
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	40
Тема 3.1. Техника верхней передачи и приема двумя руками	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совмещение техники приема сверху	8
Тема 3.2. Техника нижней и верхней подачи мяча.	Практические занятия. Техника подачи мяча. Ознакомление, изучение с техникой подачи. Совершенствование техники подачи.	6
Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практические занятия. Техника приема снизу. Ознакомление и изучение техники приема снизу и передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи снизу.	6
Тема 3.4. Техника игры в волейбол в три касания. Ознакомление с блокированием и нападающим ударом.	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники игры в три касания (подача, прием, передача). Ознакомление с блокировкой и нападающим ударом.	4
Тема 3.5. Техника игры в баскетбол. Ловля, передача, ведения, мяча.	Практические занятия. Передачи мяча на месте в парах. Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка. Техника ведения мяча без зрительного контроля	4
Тема 3.6. Техника штрафного броска	Практические занятия. Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний.	4
Тема 3.7. Комбинационные действия (тактика игры в защите и нападении)	Практические занятия. Изучение комбинационных действий в защите и нападении. Совершенствование действий в защите и нападении.	4
Тема 3.8. Игра по упрощенным правилам, двусторонняя игра.	Практические занятия. Упражнение в игре на одно кольцо за 3. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.	4
Раздел 4	Спортивная гимнастика.	11

Тема 4.1.Строевые упражнения. Техника акробатических упражнений	Практические занятия. Строевые упражнения. Перестроения, размыкания, движения, повороты. Изучение и ознакомление. Техника акробатических упражнений. Совмещение комбинаций по акробатике	4
Тема 4.2.Техника опорного прыжка через козла, лазания по канату, комбинация на перекладине	Практические занятия. Ознакомление с техникой прыжка через козла и комбинаций на перекладине. Изучение техники лазания по канату.	3
Тема 4.3. Техника комбинаций на брусках и бревне.	Практическое занятие Ознакомление с техникой на брусках и бревне. Отработка элементов комбинаций на бревне и брусках. Совмещение комбинаций в целом.	<u>4</u>
Раздел 5.	Лыжная подготовка	16
Тема 5.1.Техника передвижений на лыжах.	Практические занятия. .Обучение попеременному двукроковому ходу без палок. Обучать студента переносить вес тела с ноги на ногу. Изучение классических и коньковым ходом. Развитие общей выносливости	4
Тема 5.2.Техника лыжных ходов (одновременных)	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники лыжных ходов (одновременных) на разном рельефе. Совершенствование одновременных ходов. Развитие силы, выносливости.	4
Тема 5.3.Техника горной подготовки	Практические занятия. Практическое использование. Обучить технике подъемов. Техника спусков: плугом, полу-плугом, упором, падением. Техника вставания после падения.	4
Тема 5.4.Прохождение дистанции. Техника свободного хода	Практические занятия. Виды свободного хода. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3.5 км	4
Раздел 6	Настольный теннис	12
Тема 6.1. Техника игры в настольный теннис	Практическое занятие. Ознакомление с игрой в настольный теннис. Изучение техники подачи мяча, владения ракеткой.	6

Тема 6.2 Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие. Ознакомление и изучение техники игры в настольный теннис открытой и закрытой ракеткой.	6
Раздел 7	Туризм	6
Тема 7.1. Туризм. Ориентирование на местности. Азимут. Укладка рюкзака.	Практическое занятие Ознакомление и изучение: Виды туризма. История туризма. Топографические знаки. Ориентирование на местности. Способы укладки рюкзака.	2
Тема 7.2. Установка палатки. Ориентир по азимуту.	Практическое занятие. Ознакомление и изучение техники установки и снятия палатки. Выбор места. Виды ориентирования. Умение пользоваться компасом и определение расстояния по карте.	4
	Итого часов	<u>117</u>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных з

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение: DVD SAMSUNG DVD - R 355, тематические фильмы, книги, журналы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Ботинки лыжные 10шт, Гриф штанговый 2шт, Диск обреза. 10 кг. , Диск обреза. 15 кг 4шт., Диск обреза. 5 кг. , Жимфлексор 9шт., Зеркало б/у, Канат для лазак, Крепления лыжные, Лыжи, Лыжи п/пласт. 2 шт., Лыжи пластиков 2шт., Магнитофон Снежесть, Мостик гимн, Мяч Б/Б 7шт., Мяч баскетбольный 3шт., Мяч баскетбольный ВВ-230, Мяч баскетбольный ВВ-440, Мяч в/б 8шт., Мяч волейбольный MIKASA 2шт, Мяч ручной, Мяч ф/б 4шт., Насос автом, Обруч гимн. 1100 гр, Обруч гимн. 850 гр., Палатка туристич, Палатка, Палки лыжные, Перекладина, Скамейка гим, Спортивный лыж.к-т 22шт., Стенка гимн, Стол лонт, Стол одн, Стол теннисный, Стул ИЗО ч/т, Теннис наст, Термос Multi 1.8 л, Ферма баскетбольная, Шахматы, Шкаф б/у, Шкаф-стенка б/у, Штанга, Эспандер, Тренажер силовой 165204-01, Принтер лазерный HP LaserJet Pro P1102, Лыжи в комплекте, Компьютер Vist, Брусья парн., Велотренажер, Конь гимнастический, Лыжи в комплекте 2шт, Брусья парн., Бревно гимнастическое , Козел гимнастический., Стол для настольного тенниса, Волейбольная площадка, Лыжный комплект, Беговая дорожка Torneo, Мяч б/б, Тренажер TotalTrainer, Пневматическая винтовка МОД 312, Лыжный комплект 15шт, Тренажер силовой, Стол для настольного тенниса, Моноблок LG TC-21 P12, Баскетбольная площадка, Станок Ski – Skate.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: Авлиахметов Т.Р., Шабалина О.В., Данилов А.В., Данилов Е.В.

Баскетбол для учителя физической культуры

2. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н., Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе, 2017

4. Афанасьев А., Кудряшов В., Штейнбах В. Знаки олимпийских команд России, СССР, России: Справочник-определитель

5. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

6. Коняева М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова, 2013

7. Парфенов А.С., Маркин Э.В. Роль атлетической гимнастики в подготовки студентов Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2013

8. Маркин Э.В., Кателкин А.В. Основы физического воспитания студентов Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2013

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы

Издательство "Советский спорт", 2014

10. Шиндина И.В., Шуняева Е.А. Теория и методика физической культуры и спорта Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, 2015

11. Курченков А.А., Суханов В.М. Спортивное ориентирование Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015

12. Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. Физическая культура Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ", 2016

13. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе Издательство "Спорт-Человек", 2016

14. Силовая подготовка, МАБИВ, 2016

15. Сборник официальных документов и материалов 9/2016, Издательство "Спорт-Человек", 2016

16. Обучение классическим лыжным ходам, Издательство "Спорт-Человек", 2016

17. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект. В 2 ч. Ч. 1

Московский педагогический государственный университет, 2017

18. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов Издательство "Спорт-Человек", 2017

19. Сорокин С.Г., Турманидзе В.Г.

Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок)

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

Дополнительные источники: _____

1. Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),

49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность; Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Сургутский государственный педагогический университет, 2019

2.

Магомедов Р. Р., Голякова Н. Н., Голяков О. А.

Фитбол-аэробика и степ-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Ставропольский государственный педагогический институт 2019

3. Глембоцкая Я.И.

Soccer. Футбол: учебное пособие по английскому языку для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров Физическая культура
Издательство "Спорт-Человек" 2016

4. 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, учебно-методическое пособие 2018

5. Соколовская С. В.

Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для ВПО
Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

6. Рубин В. С.

Разделы теории и методики физической культуры:
Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

7. Балашова В. Ф.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре
Издательство "Лань" монография, 2020

8. Ериков В. М., Никулин А. А.

Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для ВО
Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

9. Власов В.Н.

Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие
Издательство "Лань" учебное пособие, 2019

10. Бурмистров Д.А.

Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки: монография
Издательство "Лань"
Лечебная физическая культура монография, 2018

11. 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

12. Жирков А.М., Подопригора Г.М., Ццунава М.Р.

Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие
Издательство "Лань"

Физическая культура и гармония учебное пособие, 2016

13. Корольков А. Н.

Межпредметные аспекты школьного физического воспитания
Издательство "Лань"

Мотивации школьников к занятиям физической культурой монография, 2020

14. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.

Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учебное пособие Издательство "Лань"

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ учебное пособие, 2019

15. Михалёнок Е. В., Александрович И. Л.

Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебник для вузов

Издательство "Лань" учебник

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 основной медицинской группы.

Вид упражнений	Оценки 1 – 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.	73	75	77	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 стенку	40	30	20	40	30	20

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	-	-	-