

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Сургутский финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по УМР

 Е.В. Гримчак
« 16 » мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

38.02.06 Финансы

Сургут - 2024

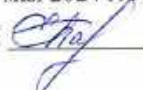
Рабочая программа учебной дисциплины ОПБ.07 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от «5» февраля 2018 года № 65, с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования Министерства Просвещения РФ ФГБОУ ДПО Института развития профессионального образования Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г. (утверждено: на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.).

Разработчики: Пономарев Д.А. Бородавкин Н.И. преподаватели Сургутского филиала Финуниверситета

Рецензент: М.В. Марчук, преподаватель общеобразовательных дисциплин Сургутского института экономики, управления и права

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от « 13 » мая 2024 г. № 11

Председатель ПЦК  Е.А.Парамонова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПБ.07 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2 . Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 спортивно-оздоровительной 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	64
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	2	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	
	2. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	
	3. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м.	1	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4* 400 м;	1	
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	
	6. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	
	8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	
	9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	

	10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.
	В том числе практических занятий	10	
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	3. Преодоление подъемов препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	4. Преодоление подъемов препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	5. Преодоление подъемов препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
	7. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
Тема 4. Гимнастика.	8. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.
	9. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп	2	
	В том числе практических занятий	12	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	
	2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,	1	

	упражнения сгантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения сгантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 4. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения сгантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 5. 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). 6. 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). 7. 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). 8. 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). 9. Упражнения для коррекции зрения. 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 11. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1 1 1 1 1 1 1 1 2	
Тема 5. Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности на занятиях волейболом. Игра по упрощенным правилам волейбола (баскетбола). Игра по правилам.	1	Способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных
	В том числе практических занятий	18	

	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 2. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. 3. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 4. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. 5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. 6. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. 7. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование. 8. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование. 9. Тактика нападения, тактика защиты. 10. Ловля и передача мяча, ведение. 11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 12. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2	способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.
Тема 6. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.	1	Способствует совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную
	В том числе практических занятий	10	

	1. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	1	системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	1	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	
	4. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	
	5. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
	6. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
	7. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
	8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (практическое занятие)		2	
Всего		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивно-оздоровительный комплекс (спортивный зал) оснащенный оборудованием:мат гимнастический,мяч волейбольный,мяч баскетбольный,мяч футбольный, мяч силовой,скакалка,степ-доска,барьер беговой,лыжи (комплект),теннисный стол.

3.2. Информационно-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Электронные издания

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382> (дата обращения: 16.10.2020). — Текст : электронный.
2. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / Масалова О.Ю. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. — ISBN 978-5-406-05666-0. — URL: <https://book.ru/book/921365> (дата обращения: 16.10.2020). — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: – определить уровень собственного здоровья по тестам. – составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. – применять элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. – составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. – применять на практике приемы массажа и самомассажа. – повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). – применять систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

выполнении релаксационных упражнений. – определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. – выполнять упражнения: — сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); — подтягивание на перекладине (юноши); — поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); — прыжки в длину с места; — бег 100 м; — бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); — тест Купера — 12-минутное передвижение; — плавание — 50 м (без учета времени); — бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).		
--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100м м (сек.)	15,6	15,0	14,2
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) стоя	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Бег на 100 м (сек.)	18,4	17,4	16,0
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Подъем туловища из положения лежа руки за головой(количество раз за мин.)	30	25	15
6. Силовой тест —отжимание (количество раз)	10	8	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) стоя	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5