

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ухтинский государственный технический университет»	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа учебной дисциплины	

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор
 по учебной работе



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**
 Индекс дисциплины **ОГСЭ.05**
 Специальность **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-4	Семестр:	3-8
Теоретическое обучение:	12 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	156 час.	Дифф. зачёт:	8 сем.
Самостоятельная работа:	168 час.	Зачёт:	3-7 сем.
Всего:	336 час.	Другие формы контроля:	-

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Количество учебных часов на обязательные занятия и самостоятельную работу обучающихся предусматриваются и устанавливаются в соответствии с разработанными и утвержденными рабочими учебными планами по каждой специальности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	168/4
в том числе:	
Теоретические занятия	12/2
Практические занятия	156/2
Самостоятельная работа обучающихся	168/332
в том числе:	
<u>1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.</u> 2. Выполнение домашних заданий Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
ИТОГО	336

Итоговая аттестация

дифференцированный зачет

2 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	4	1
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.....	2	
	2. Основы здорового образа жизни	2	
Раздел 2.	Практическая часть	64	
Тема 1.			
	2.1. Легкая атлетика	6	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции	2	
	2.1.2. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2.			
	2.2. Гимнастика.	6	
	2.2.1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	2.2.2. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3	2.3. Спортивные игры .	36	
	Волейбол.	18	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	2.3.3. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	2.3.6. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.7. Техника верхней прямой подачи.	2	
	2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.9. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Баскетбол.	18	

	2.3.10. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	2.3.11. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2.3.12. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.3.13. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	2.3.14. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.3.15. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.16. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.3.17. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра	2	
	2.3.18. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 4.			
	2.4. Лыжная подготовка	16	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	2	
	2.4.5. Горнолыжная подготовка	2	
	2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	2	
	2.4.7. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
Всего	68		
Самостоятельная работа обучающихся	68		
	Итого	136	

3 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1.	Теоретическая часть	4	1
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.....	2	
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Раздел 2.	Практическая часть	54	
Тема 1.	2.1. Легкая атлетика	6	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.2. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2.	2.2. Гимнастика	6	
	2.2.1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	2.2.2. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3.	2.3. Спортивные игры .	28	
	Волейбол.	14	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2	
	2.3.3. Техника нижней передачи мяча .	2	
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	2	
	2.3.5. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.6. Техника и тактике игры.	2	
	2.3.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Баскетбол.	14	

	2.3.8. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	2.3.9. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	2.3.10. Техника бросков в движении с различных направлений	2	
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	2.3.13. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 4.			
	2.4 Лыжная подготовка	14	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.4.5. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	2.4.6. Передвижение с ускорениями	2	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	58	
	Самостоятельная работа обучающихся	58	
	ИТОГО	116	

4 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	4	1
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.....	4	
Раздел 2.	Практическая часть	38	
Тема 1.	Легкая атлетика	8	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	2	
	2.1.3. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2.	Гимнастика	4	
	2.2.1. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	2.2.2. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3	2.3. Спортивные игры .	26	
	Волейбол.	16	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	2.3.3. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	2.3.6. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.2.7. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Баскетбол.	10	
	2.3.9. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	2.3.10. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	

	2.3.11.Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	2.3.13. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 4.			
	Лыжная подготовка	Не предусм.	
	Всего	42	
	Самостоятельная работа обучающихся	42	
	Итого	84	

2.2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов		Уровень освоения 5
		3	4	
		Обязательная	Самостоятельная	
Раздел 1.	Теоретическая часть			
	Содержание учебного материала			
	1. Основы физической культуры и спорта	2		
Раздел 2.	Практическая часть			
Тема 1.				
	2.1. Легкая атлетика		60	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости		15	
	2.1.2. Развитие скоростной выносливости		15	
	2.1.3. Ходьба и бег слабой интенсивности		30	
Тема 2.				
	2.2. Гимнастика.		70	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения		10	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.		10	
	2.2.3. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.		10	
	2.2.4. Комплекс утренней гимнастики		40	
Тема 3				
	2.3. Спортивные игры . Волейбол.		70	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча		10	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		10	
	2.3.3. Совершенствование техники нижней передачи мяча		10	
	2.3.4. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках		10	
	2.3.5. Техника верхней прямой подачи.		10	
	2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры. Игра.		20	

	2.5. Спортивные игры. Баскетбол.		70	
	2.5.1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча		10	
	2.5.2. Совершенствование техники владения мячом.		10	
	2.5.3. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)		10	
	2.5.4 Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении		10	
	2.5.5. Совершенствование техники и тактики игры.		10	
	2.5.6. Техника и тактика игры. Игра.		20	
Тема 4.				
	Лыжная подготовка		62	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода		8	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов		8	
	2.4.3. Совершенствование техники спусков		8	
	2.4.4. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.		8	
	2.4.5. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.		8	
	2.4.6. Совершенствование техники и тактики прохождения дистанции.		8	
	2.4.7. Передвижение слабой интенсивности.		14	
	Зачетное занятие	2		
	Всего	4	332	
	Итого		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины имеются в наличии :

- 1) Стадион.
- 2) Спортивный зал.
- 3) Лыжная база.

1.Оборудование стадиона:

- беговые дорожки,
- площадки для спортивных игр,
- футбольное поле,
- секторы для метаний,
- сектор для прыжков,
- полоса препятствий.

2.Оборудование спортивного зала:

- оборудование и инвентарь для игры в волейбол (стойки, волейбольная сетка , мячи),
- оборудование и инвентарь для игры в баскетбол (основные и учебные баскетбольные щиты с кольцами, мячи),
- оборудование для занятий гимнастикой (гимнастическая стенка, гимнастические маты и коврики, обручи, скакалки, перекладины, гимнастические скамейки, брусья, гимнастические палки и др.),

3.Оборудование лыжной базы:

- лыжный инвентарь (лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки),
- стойки для хранения инвентаря,
- материалы для подготовки лыж (лыжная мазь, лыжный парафин),
- инструменты и оборудование для ремонта лыжного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2010.
2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. Москва, 2008
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник – Москва: Наука, 2010
4. Востриков В.А. Общая характеристика и основные направления деятельности преподавателя физической культуры. «Среднее профессиональное образование» 2013г. № 3.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: Кнорус, 2012г.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Москва: «Феникс», 2012
7. Исакова А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа. «Среднее профессиональное образование» 2013г. №11
8. Лях В.И. Физическая культура 10-11кл. – М.: Просвещение, 2012
9. Погадаев Г., Полтиевич Р., Щербаков В. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. «Дрофа» 2009
10. Решетников Н.В. , Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебник для учреждений среднего профессионального образования - М.:Академия, 2008
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания - «Академия» 2011
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений профессионального высшего образования /. 10-е изд., испр. Москва Академия, 2012

Интернет – ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://lib.ugtu.net/> Библиотечно-информационный комплекс УГТУ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов 2 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
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).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
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)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол : 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
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
5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

Зачетные нормативы для студентов 3 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
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).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10)	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно(сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у

10 км			б.у			
-------	--	--	-----	--	--	--

Зачетные нормативы для студентов 4 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
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).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10)	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно(сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			

--	--	--	--	--	--	--

Зачетные нормативы для заочной формы обучения

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
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).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
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)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол : 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
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
5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

