

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**

Колледж безопасности и права



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КБиП

Е. А. Сурнина  
(И. О. Фамилия)

« 26 » 05 20 25 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25.12.2024 № 1060.

Разработчик: О. А. Загальская, преподаватель КБиП.

РАССМОТРЕНО

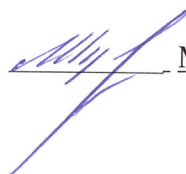
Предметно-цикловой комиссией  
дисциплин гуманитарного,  
социально-экономического и  
общеобразовательного цикла  
«12» мая 2025 г.  
Протокол № 06

РАССМОТРЕНО

На заседании  
Педагогического совета  
«23» мая 2025 г.  
Протокол № 02

СОГЛАСОВАНО

Зав. отделением по УМР

 М. А. Шульгина  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании

Педагогического совета  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании

Педагогического совета  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании

Педагогического совета  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности и примерной образовательной программы.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;  
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.1. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях.

ПК 2.6. Проводить поисково-спасательные работы при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.7. Обеспечивать выживание и жизнеобеспечение личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

ПК 4.1. Нести службу в пожарных подразделениях

ПК 4.2. Выполнять работы по локализации и ликвидации пожаров.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	210
Учебные занятия обучающегося (всего)	210
в том числе:	
практические занятия	210
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

## Физическая культура

наименование дисциплины

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
3 семестр			36
Раздел 1 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			12
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 1.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		2
	1	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2
Тема 1.5 Выполнение	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

контрольных нормативов в беге и прыжках	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	4
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>14</b>
<b>Тема 2.1</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
<b>Тема 2.2</b> Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2
<b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Отработка навыков судейства в волейболе	2
<b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение передач мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2

тестов по волейболу			
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>10</b>
<b>Тема 3.1</b> Передачи мяча. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2
<b>Тема 3.2</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
<b>Тема 3.3</b> Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2
<b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2
<b>Тема 3.5</b> Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок.	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 3 семестре в форме зачёта</b>			
<b>4 семестр</b>			<b>32</b>

<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		18
<b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1 Техника переменного двушажного хода	2
	2 Техника одновременных ходов	2
	3 Техника конькового хода	2
	4 Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	2
	5 Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	4
	6 Прохождение дистанции с отрезками ускорений	4
	7 Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 5 Плавание</b>		14
<b>Тема 5.1</b> Техника плавания	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1 Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2 Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3 Техника плавания «Брас»	2
	4 Обучение техники ныряния	2
	5 Подплывание к пострадавшему	2
	6 Освобождение от захвата, способы транспортировки	2
	7 Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 4 семестре в форме зачёта</b>		
<b>5 семестр</b>		42
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		14
<b>Тема 1.1</b> Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1 Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	2 Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простых препятствий	2
	3 Длительный бег в равномерном темпе	2
	4 Метание гранаты	2
	5 Прыжок в длину с места	2
	6 Эстафетный бег 4*100 м	2
	7 Сдача контрольных нормативов	2
<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>		14



<b>Тема 2.1</b> Техника ударов	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Техника безопасности по настольному теннису.	2
	2	Способы держания ракетки	2
	3	Стойки и передвижения	2
	4	Изучение элементов стола и ракетки.	2
	5	Обучение тактическим действиям, подаче	2
	6	Обучение техническим действиям.	2
	7	Учебная игра	2
<b>Раздел 2 Волейбол</b>			<b>14</b>
<b>Тема 2.1</b> Технические приемы в волейболе	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Совершенствование техники перемещений и стоек	2
	2	Совершенствование передач мяча	2
	3	Прием мяча из различных условий.	2
	4	Совершенствование подачи мяча	2
	5	Совершенствование атакующего удара	2
	6	Блокирование атакующего удара	2
	7	Сдача контрольных нормативов	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 5 семестре в форме зачёта</b>			
<b>6 семестр</b>			<b>44</b>
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1</b> Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Группировки из различных и.п	2
	2	Перекаты, кувырок вперед, назад	2
	3	Выход «стойка на лопатки»	2
	4	Гимнастический «мостик», стойка на голове.	2
	5	ОРУ с предметами	2
	6	Силовые упражнения с отягощением, упражнения в парах.	2
	7	Акробатические упражнения.	2
	8	Выполнение акробатических всязков.	2

Раздел 4 Лыжная подготовка			14
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника переменных ходов.	2
	2	Техника одновременных ходов.	2
	3	Техника спусков, подъемов.	2
	4	Передвижение с ускорениями.	2
	5	Техника торможения.	2
	6	Прохождение дистанции.	2
7	Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 5 Плавание			14
Тема 5.1 Способы и техника плавания	Содержание учебного материала		2
	В том числе практических занятий		
	1	Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2	Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3	Техника плавания «Брас»	2
	4	Обучение техники ныряния	2
	5	Подплывание к пострадавшему	2
	6	Освобождение от захвата, способы транспортировки	2
7	Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2	
Форма промежуточной аттестации в 6 семестре в форме зачёта			
7 семестр			56
Раздел 1 Легкая атлетика			12
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Бег на короткие и длинные дистанции.	2
	2	Кроссовая подготовка.	2
	3	Бег по пересеченной местности.	2
	4	Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты.	2
	5	Метание гранаты.	2
	6	Сдача зачетных нормативов.	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
	Содержание учебного материала		48

<b>Тема 2.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Задания с профессиональной направленностью	4
	2	Формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	4
	3	Формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	4
	4	Формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	4
	5	Прикладные виды спорта	6
	6	Прикладные умения и навыки.	6
	7	Ловкость как способность действовать в вариативных ситуациях	6
	8	Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка	6
	9	Упражнения статической направленности	4
	10	Сдача контрольных нормативов	4
Форма промежуточной аттестации по дисциплине в форме дифференцированного зачета			
Всего			<b>210</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Требования к реализации дисциплины:

- Спортивный зал:

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, набивные мячи, гранаты для метания 500 г, 700 г.

-Теннисный зал: набор для настольного тенниса, столы теннисные, скамейки.

- Зал борьбы: борцовское покрытие, гимнастическая перекладина, тренажер для пресса, тренажер для верхнего плечевого пояса, тренажер для груди, скамейка для жима лежа, стойки и гриф для жима лежа.

Кабинет для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

Кабинет для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной

организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

### Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме:

- оценивания практических занятий;
- тестирования физических качеств;
- оценивание докладов, рефератов.

### Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в форме накопительной оценки: сдачи контрольных нормативов за весь период обучения.

#### 4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 2.1. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях.</p> <p>ПК 2.6. Проводить поисково-спасательные работы при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>ПК 2.7. Обеспечивать выживание и</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.</p>	<p>-Сдача контрольных нормативов</p> <p>-Тестирование</p> <p>-Выполнение индивидуальных заданий.</p> <p>- Выполнение контрольных нормативов, зачеты.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

жизнеобеспечение личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях. ПК 4.1.Нести службу в пожарных подразделениях ПК 4.2.Выполнять работы по локализации и ликвидации пожаров	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональны х целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессионально й деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	--	--	--

#### 4.3. Оценочные и методические материалы

##### **Перечень вопросов, тем, образцы заданий к зачету, дифференцированному зачету. Критерии оценивания.**

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности  
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	удовлет- ворительно	хорошо	отлично	удовлет- ворительно	хорошо	отлично
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	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		
Челночный бег 4*9 м	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7

Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Прыжки на скакалке за 1 мин	110	120	130	120	130	140
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
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 через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Кроль на груди 50 м	0,45	0,40	0,35	0,50	0,45	0,40
Кроль на спине 50 м	0,45	0,39	0,35	0,50	0,46	0,50
Брасс 50 м	0,50	0,45	0,40	0,55	0,51	0,46
Прохождение дистанции 3 км (дев)				21,3	20,0	19,0



Прохождение дистанции 5 км (юн)	30,0	28,0	27,0			
---------------------------------------	------	------	------	--	--	--