



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Томский техникум водного транспорта и судоходства»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
 Р.О.Кудряшова  
« 15 » 01 20 24.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМиНР  
 М.Л.Прохорова  
« 15 » 01 20 24.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по специальности среднего профессионального образования:

26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – РП) **ОГСЭ.04**  
«Физическая культура» разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по  
специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)  
базовой подготовки **26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**Организация-разработчик:** Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум водного транспорта и судоходства»

Согласовано

Библиотекарь



И.В.Шевердяева  
(инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании методической комиссии

Протокол № 1 от « 15 » 01 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** профессиональная подготовка, цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин - ОГСЭ.04

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. – основы здорового образа жизни

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

#### Очная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Объем образовательной программы</b>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	145
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	11
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	<b>4</b>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Гимнастика с основами акробатики. Т.Б. Строевые упражнения.	1	
	2. Общеразвивающие упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО	3	
	3. Прикладные упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО	2	
	4. Кувырки.	1	
	5. Стойки. На руках, голове, лопатках	1	
	6. Силовые упражнения на турнике. Упражнения на малых брусьях	2	
	7. Опорный прыжок	2	
	8. Методика составления комплекса утренней гимнастики. Демонстрация комплексов.	2	
	9. Вольные упражнения. Соединение элементов	1	
	<b>Контрольные занятия</b>		
1. Сдача контрольных нормативов	2		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Прыжок в длину с места, приседания на одной ноге, прыжки через возвышенность, утренняя пробежка, зарядка, закаливание водой и воздухом, солнечные ванны, упражнения на турнике.			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		25
1	Легкая атлетика. Т.Б. Освоение техники беговых упражнений.	1	
2.	Освоение техники беговых упражнений	1	
3.	Техника низкого старта, высокого старта. Цикл шага в беге	1	
4.	Финиширование	1	
5	Техника бега. Спринт. Бег 100, 200 м. Подготовка к ГТО	2	
6	Техника бега. Стайер. Бег 400, 800, 1000 м	2	
7	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м.	2	
8	Бег на дистанцию до 3000 м, Подготовка к ГТО	2	
9	Упражнение на развитие взрывной силы ног	1	
10	Бег «фартлек»	1	

	11	Прыжок в длину с места	1		
	12	Техника бега. Стайер. Бег 400, 800, 1000 м	1		
	13	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м	1		
	14	Бег по прямой с различной скоростью	1		
	15	Равномерный бег на дистанцию 3000 м	1		
	16	Метание теннисного мяча в цель	1		
	17	Метание теннисного мяча на дальность	1		
	18	Прыжок в длину с места	2		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике	2		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно элементы: Прыжок в длину с места Метание теннисного мяча Бег на дистанцию до 3000м Бег 100, 200, 400, 800 м.					
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>114</b>		
<b>Тема 3.1</b>	<b>Баскетбол</b>				
	<b>Практические занятия</b>		20		2
	1.	Баскетбол. Т.Б. Правила игры. Основные игровые элементы	1		
	2.	Ведение мяча.	2		
	3.	Передачи. Двумя руками	1		
	4.	Передачи. Одной рукой	1		
	5.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	6.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	7.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками	1		
	8.	Тактика нападения	2		
	9.	Учебная игра	2		
	10.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками.	2		
	11.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
	12.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
	13.	Учебная игра	1		
	14.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание,	1		

		накрывание, отбивание			
	15.	Учебная игра	1		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов по теме баскетбол	1		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Ведение мяча Ловля мяча двумя руками Ловля мяча одной рукой Бросок по кольцу двумя руками сверху Бросок одной рукой сверху Штрафной бросок Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита Ловля мяча с полуотскока Передача мяча одной рукой Броски по кольцу в движении					
<b>Тема 3.2</b>	<b>Волейбол</b>				
	<b>Практическое занятие</b>			21	2
	1.	Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойки.	1		
	2.	Стойки. Перемещения. Шаги, бег, падение, прыжки	1		
	3.	Перемещения. Игра в падении от сетки	1		
	4.	Подачи верхние	2		
	5.	Подачи нижние	1		
	6.	Нападающие удары. Прямые	1		
	7.	Нападающие удары. Боковые	1		
	8.	Блокирование на месте	1		
	9.	Блокирование в движении	2		
	10.	Тактика нападения	2		
	11.	Учебная игра	3		
	12.	Обманные движения	1		
	13.	Учебная игра	2		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов по теме волейбол	2		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы:					



Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача Прием мяча снизу после подачи Передача вперед Передача назад Прямой, боковой нападающие удары			
<b>Тема 3.3</b>	<b>Футбол</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	21	2
	1. Футбол. Т.Б. Правила игры	1	
	2. Стойки и перемещения без мяча	1	
	3. Ведения мяча	2	
	4. Остановка мяча	1	
	5. Передачи	2	
	6. Удары на точность	2	
	7. Удары по мячу внутр. И внеш. Стороной стопы	1	
	8. Удары по мячу головой	1	
	9. Приём и обработка мяча	1	
	10. Учебная игра	2	
	11. Финты	1	
	12. Тактика игры	2	
	13. Учебная игра	2	
	<b>Контрольные занятия</b>		
	1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Ведение мяча Техника удара по мячу ногой, головой Остановка мяча ногой, грудью. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока Удар головой в прыжке Обманные движения Обводка соперника			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Борьба</b>		

	<b>Практическое занятие</b>		13	2
	1. Самостраховка при падении	1		
	2. Задняя подножка под выставленную ногу. Отработка в схватках	2		
	3. Бросок рывком за пятку. Рычак локтя через бедро.	2		
	4. Бросок через бедро. Учебная схватка.	2		
	5. Рычак локтя через предплечье. Узел локтя. Ущемление ахиллова сухожилия.	3		
	6. Подсечка с падением. Удушающий прием сзади. Прием «Мельница».	3		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Совершенствование перемещений. Совершенствование технических приёмов Совершенствование толчка, откидки, подставки. Совершенствование прихвата, разворотов под бросок Отработка хвата ОРУ с гантелями, с мешком, со скакалкой Функциональная подготовка				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>		17	2
	1. Командные ролевые подвижные игры	2		
	2. Перетягивание каната	2		
	3. Статические упражнения	2		
	4. Стрейчинг, метание гранаты, подготовка к ГТО	2		
	5. Развитие и совершенствование тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствование профессионально важных функций – быстроты зрительных различий, тактильной чувствительности пальцев рук, концентрации внимания;	2		
	6. Развитие и совершенствование общей выносливости	3		
	7. Армейский тест «Купера»	4		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>			2
	<b>Практическое занятие</b>		22	
	1. Атлетическая гимнастика. Т.Б. Тяги. Жимы	3		
	2. Рывок. Толчок. Подготовка к ГТО	3		
	3. Упражнения на мышцы спины, Подготовка к ГТО	2		
	4. Упражнения на грудные мышцы	2		
	5. Упражнения на развитие мышц ног	2		

	6	Упражнения на развитие мышц рук	2		
	7	Упражнения на развитие мышц кора	2		
	8	Упражнения на развитие силовой выносливости	4		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1	Сдача контрольных нормативов	2		
<b>Самостоятельная работа</b>					
Отработать самостоятельно следующие упражнения:					
Отжимания от пола с отягощением					
Подтягивание на перекладине с отягощением					
<b>Промежуточная аттестация</b>	1	Зачет / Диф. Зачет.	4	<b>4</b>	
				Практические занятия	145
				Всего	<b>160</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, игрового и гимнастического залов, залы общепрофессиональной подготовки и специальной подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговые дорожки, футбольного поля, место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации;
- учебная и справочная литература;
- средства информации (стенды и плакаты);

Технические средства обучения:

- компьютер мультимедийный проектор

Гимнастика с основами акробатики:

- Стенка гимнастическая 2 шт
- Козел гимнастический 1 шт
- Конь гимнастический 1 шт
- Мост гимнастический подкидной 1 шт
- Скамейка гимнастическая жесткая 8 шт
- Скамья атлетическая наклонная 1 шт
- Стойка для штанги 1 шт
- Грифы тренировочные 2 шт
- Гантели 10 шт
- Коврик гимнастический 15 шт
- Маты гимнастические 10 шт
- Мяч набивной (5 кг) 5 шт.
- Мяч малый (теннисный) 3 шт
- Скакалка гимнастическая 5 шт
- Палка гимнастическая 12 шт
- Обруч гимнастический 3 шт

Лёгкая атлетика:

- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (7.5 м,) 1шт
- Теннисные мячи 3 шт.

-Секундомер

Спортивные игры:

- Щиты баскетбольные навесные с кольцами 5 шт
- Мячи баскетбольные 15 шт
- Жилетки игровые 12 шт
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная 1шт
- Мячи волейбольные 15 шт
- Табло перекидное 1 шт
- Мячи футбольные 15 шт
- Насос для накачивания мячей 1шт
- Фишки разметочные 20 шт

ППФП:

- канат 1 шт.
- теннисные мячи 3 шт.
- гиря 16кг, 24 кг

Борьба классическая, самбо:  
Маты гимнастические 10 шт  
Атлетическая гимнастика:  
Мяч набивной 5 кг 2 шт.  
Штанга наборная до 50 кг 2 шт.  
Тренажер «кроссовер»  
Скамья тяжелоатлетическая 2 шт.  
Гантели наборные до 20 кг 2 шт.  
Тренажер для сведения ног 1 шт.  
Скамья со стойками под штангу 1 шт.  
Гири 16 кг-2 шт, 24-2 шт., 32-2шт  
Шведская стенка 2 шт.  
Турник 2 шт.  
Спортивные залы:  
- Спортивный зал игровой  
- Спортивный зал силовой гимнастики  
- Кабинет учителя  
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
- Фитнес зал

### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник для СПО.-М.: ИЦ Академия, 2018.

#### **Дополнительные источники:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»

5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

##### 4.1 Уровень усвоения дисциплины

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul> <p><b>Основные показатели оценки результата:</b> Имеет представление о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и о здоровом образе жизни</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией</li><li>– домашние задания проблемного характера</li></ul> <p>Студенты специальной медицинской группы выполняют написание рефератов и подготовка докладов.</p> <p>Экспертная оценка преподавателем подготовки студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Опрос преподавателем</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Основные показатели оценки результата:</b> демонстрация умения для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Демонстрация и экспертная оценка упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание)</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары в цель подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных занятий по</p>

	<p>спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи (спец. медицинская группа и временно освобожденные). Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика</i></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><i>Борьба</i></p> <p>Экспертная оценка техники выполнения болевых приемов, страховки и само страховки. Знание основ по самообороне.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i></p> <p>Уметь использовать упражнения на растяжку с целью восстановления после рабочего дня. Знать технические особенности при выполнении упражнений с отягощением в быту.</p>
--	---

#### 4.2 Оценка компетенций

Формируемые компетенции (профессиональные и общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>ОК 3.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	своевременность сдачи нормативов	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, диф. зачет
<b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	планирование командной работы на практических занятиях	
<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	правильность выбора решений в стандартных и нестандартных ситуациях	
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	демонстрация ответственности за работу членов команды	

## 5 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

Таблица нормативов

№ п/п	Вид упражнения	2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег ( сек )100м	14,2	14,5	15,0	13,8	14,2	14,5	13,5	14,0	14,5
	300м	48,0	50,0	52,0	47,0	49,0	51,0	47,0	49,0	51,0
	400м	1,08	1,12	1,16	1,06	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15
	1000м	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	3,50	3,30	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места ( см )	220	210	200	230	220	210	240	225	210
3	Прыжки в длину с разбега ( см )	450	420	400	470	440	420	470	440	420
4	Метание гранаты	35	32	30	38	35	33	38	35	33
5	Подтягивание	12	9	7	13	10	8	14	12	10
6	Поднимание туловища лежа на спине	40	35	30	45	40	35	45	40	35
7	Подъем ног в висе на перекладине	12	10	8	13	11	9	14	12	10
8	Разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	40	35	30	40	35	30
9	Прыжки на скакалке	110	100	95	120	110	100	120	110	100
10	Приседание на одной ноге	12	10	8	15	12	9	15	12	9
11	Жим гири 16 кг одной рукой	10	8	6	15	12	10	15	12	10