НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО Директор НПОУ «ЯКИТ» Л.Н. Цой «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Профиль подготовки _социально-экономический
Квалификация юрист
Форма обучения очная
Год набора2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Организация-разработчик: НПОУ «Якутский колледж инновационных технологий»

Разработчики: преподаватель, Старостин Гавриил Дмитриевич

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ Р.	АБС	РОГ ЙЭРОГ	РАММЫ УЧЕБНО	ОЙ ДИСЦИПЛІ	ИНЫ4
2.	СТРУКТУРА	И	СОДЕРЖАН	ІИЕ УЧЕБНОЙ ДИ	ІСЦИПЛИНЫ.	6
3.	УСЛОВИЯ Р	EAJ	ІИЗАЦИИ У	УЧЕБНОЙ ДИСЦИ	ІПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ	И	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	ОСВОЕНИЯ	УЧЕБНОЙ
ДИС	циплины					17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

- 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04 Физическая культура
- 1.3. Цели и задачи дисциплины требования к результатам освоения дисциплины:
- 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Обучающийся должен обладать следующими основными общекультурными компетенциями.

- ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
- ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
- ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
- ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 170 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)	170
(всего)	
в том числе:	
практических занятий	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
- освоение физических упражнений различной направленности;	
- самостоятельные занятия дополнительными видами спорта,	
подготовка к выполнению нормативов и др.;	
– подготовка докладов, рефератов по заданным темам с	
использованием информационных технологий.	
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме	зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование	Содержание учебного материала,	Объем часов	Уровень
разделов и тем	внеаудиторной (самостоятельной)	ООВСМ часов	освоения
	учебной работы обучающихся		
1	2	3	4
	я культура в жизни человека		
Тема 1.1 Основы	Содержание учебного материала	14	
здорового образа	1. Здоровье человека, его ценность и		
жизни. Физическая	значимость для профессионала.		
культура в	Взаимосвязь общей культуры		
обеспечении	обучающихся и их образа жизни.		
здоровья	Современное состояние здоровья		
	молодежи. Личное отношение к		
	здоровью как условие формирования		2
	здорового образа жизни.		
	Двигательная активность		
	2. Влияние экологических факторов		
	на здоровье человека. О вреде и		
	профилактике курения, алкоголизма,		
	наркомании. Влияние		
	наследственных заболеваний в		
	формировании здорового образа		
	жизни.		
	3. Рациональное питание и		
	профессия. Режим в трудовой и		
	учебной деятельности. Активный		
	отдых. Вводная и производственная		
	гимнастика		
	4. Гигиенические средства		
	оздоровления и управления		
	работоспособностью: закаливание,		

	T		1
	личная гигиена, гидропроцедуры,		
	бани, массаж. Материнство и		
	здоровье.		
	5. Профилактика профессиональных		
	заболеваний средствами и методами		
	физического воспитания.		
	Самостоятельная работа	14	
	1. Подготовка докладов, рефератов		
	по заданным темам с		
	использованием информационных		
	технологий		
	3 1		
T 12 O	выполнение зарядки	10	2
Тема 1.2 Основы	Содержание учебного материала	12	2
методики	1. Мотивация и целенаправленность		
самостоятельных	самостоятельных занятий, их формы		
занятий	и содержание.		
физическими	2. Организация занятий		
упражнениями.	физическими упражнениями		
Самоконтроль, его	различной направленности.		
основные методы,	Особенности самостоятельных		
показатели и	занятий для юношей и девушек.		
критерии оценки	Основные принципы построения		
	самостоятельных занятий и их		
	гигиена. Коррекция фигуры.		
	3. Основные признаки утомления.		
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты		
	для		
	определения оптимальной		
	индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии		
	_		
	профилирующих двигательных		
	качеств.		
	4. Использование методов		
	стандартов, антропометрических		
	индексов, номограмм,		
	функциональных проб, упражнений-		
	тестов для оценки физического		
	развития, телосложения,		
	функционального состояния		
	организма, физической		
	подготовленности.		
	5. Коррекция содержания и		
	методики занятий физическими		
	упражнениями и спортом по		
	результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Подготовка докладов, рефератов		
	по заданным темам с		
	использованием информационных		
	технологий.		
	- 	ļ	

	2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	12	2
Психофизиологичес	1. Средства физической культуры в	12	
кие основы	регулировании работоспособности.		
учебного и	2. Психофизиологическая		
производственного	<u> </u>		
труда.			
Средства	1 -		
физической	1 3		
культуры в	профессиональных образовательных		
регулировании	организаций. Динамика работоспособности в учебном году и		
работоспособности.	факторы, ее определяющие.		
	3. Основные причины изменения		
	общего состояния студентов в период		
	экзаменационной сессии. Критерии		
	нервно-эмоционального,		
	психического и психофизического		
	утомления.		
	4. Методы повышения		
	эффективности производственного и		
	учебного труда. Значение мышечной		
	релаксации.		
	5. Аутотренинг и его использование		
	для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Подготовка докладов, рефератов		
	по заданным темам с		
	использованием информационных		
	технологий.		
	2. Комплекс утренней зарядки,		
	выполнение зарядки		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	12	2
Физическая	1. Личная и социально-		
культура в	экономическая необходимость		
профессиональной	специальной адаптивной и		
деятельности	психофизической подготовки к		
специалиста.	труду		
	2. Оздоровительные и		
	профилированные методы		
	физического воспитания при		
	занятиях различными видами		
	двигательной активности		
	3. Профилактика		
	профессиональных заболеваний		
	средствами и методами физического		
	воспитания.		
	4. Тестирование состояния		
	здоровья, двигательных качеств,		
	психофизиологических функций, к		

	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Подготовка докладов,		
	рефератов по заданным темам с		
	использованием информационных		
	технологий.		
	2. Комплекс утренней зарядки,		
	выполнение зарядки.		
Раздел 2. Учебно-ме	1		
Тема 2.1 Учебно-	Содержание учебного материала	12	2
методические	1. Физические упражнения для		_
занятия	профилактики и коррекции		
GWIDI IIII	нарушения опорно-двигательного		
	аппарата.		
	2. Профилактика профессиональных		
	заболеваний средствами и методами		
	физического воспитания.		
	3. Физические упражнения для		
	коррекции зрения		
	4. Анализ выполнения обязательных		
	тестов состояния здоровья и		
	общефизической подготовки		
	5. Методика самоконтроля за		
	уровнем развития профессионально		
	значимых качеств и свойств		
	личности		
	Практические занятия		
	1. Физические упражнения для профилактики и коррекции		
	нарушения опорно-двигательного		
	-		
	аппарата 2. Профилактика профессиональных		
	заболеваний средствами и методами		
	физического воспитания.		
	3. Физические упражнения для коррекции зрения		
	4. Анализ выполнения обязательных		
	тестов состояния здоровья и		
	общефизической подготовки		
	5. Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально		
	значимых качеств и свойств		
	личности		
	Самостоятельная работа	12	
	•	14	
	1		
	упражнений профессиональной		
	направленности		
	2. Подготовка к выполнению		
	нормативов		

	3. Подготовка докладов, рефератов		
	по заданным темам с		
	использованием информационных		
Тема 2.2. Легкая	технологий	12	2
	Содержание учебного материала 1. Легкая атлетика	12	2
атлетика. Кроссовая			
подготовка	2. Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		
	1. Высокий и низкий старт,		
	стартовый разгон, финиширование		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м,		
	4 400 м;		
	3. Бег по прямой с различной		
	скоростью		
	4. Равномерный бег на дистанцию		
	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	5. Прыжки в длину с разбега		
	способом «согнув ноги»		
	6. Прыжки в высоту способами:		
	«прогнувшись», перешагивания,		
	«ножницы», перекидной		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение упражнений по		
	общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений		
	совершенствование бега		
	3. Выполнение упражнений прыжки		
	на скакалке		
	4. Подготовка к выполнению		
	нормативов (ГТО)		
Тема 2.3. Лыжная	Содержание учебного материала	12	2
подготовка	1. Лыжная подготовка		
	2. Преодоление подъемов и		
	препятствий		
	3. Основные элементы тактики в		
	лыжных гонках. Правила		
	соревнований		
	4. Техника безопасности при		
	занятиях лыжным спортом		
	Практические занятия		
	1. Переход с одновременных		
	лыжных ходов на попеременные		
	2. Преодоление подъемов и		
	препятствий		
	3. Переход с хода на ход в		
	зависимости от условий дистанции и		
	состояния лыжни		
	4. Элементы тактики лыжных гонок:		
	распределение сил, лидирование,		
	обгон, финиширование и др.		
	5. Прохождение дистанции до 3 км		

	(девушки) и 5 км (юноши)		
	6. Лыжные гонки		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение упражнений по		
	общей физической подготовке		
	2. Совершенствование навыков		
	лыжной подготовки		
	3. Подготовка к выполнению		
	нормативов (ГТО)		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	12	2
Гимнастика	Теоретические основы.		
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения для		
	профилактики профессиональных		
	заболеваний. Упражнения для		
	коррекции		
	зрения. Комплексы упражнений		
	вводной и производственной		
	гимнастики		
	Практические занятия		
	1. Общеразвивающие упражнения,		
	упражнения в паре с партнером,		
	упражнения с гантелями, набивными		
	мячами, упражнения с мячом,		
	обручем (девушки)		
	2. 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)		
	3. Упражнения для коррекции		
	зрения		
	4. Комплексы упражнений		
	вводной и производственной		
	гимнастики		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение упражнений по		
	общей физической подготовке		
	2. Совершенствование навыков		
	выполнения гимнастических		
	упражнений		
Раздел 3. Спортивн	ые игры		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	12	2
	1. Волейбол. Правила игры. Техника		
	безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика		
	защиты		

	3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства Практические занятия 1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар 2. Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование 3. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты 4. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола 5. Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке 2. Выполнение упражнений с волейбольным мячом,	12	
	волейбольным мячом, совершенствование навыков игры		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры 2. Тактика нападения. Тактика защиты 3. Игра по упрощенным правила. Игра по правилам. Правила судейства Практические занятия	12	2
	1. Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) 2. Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват 3. Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание 4. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты 5. Выполнение упражнений: Игра по		

	упрощенным правилам баскетбола		
	6. Выполнение упражнений: Игра по		
	правилам		
	Самостоятельная работа	12	
		12	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом,		
	<u> </u>		
Tarra 2 2 Druma×	совершенствование навыков игры	12	2
Тема 3.3 Ручной	Содержание учебного материала	12	2
РРМ	Техника работы с ручным мячом		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений:		
	передача и ловля мяча в тройках,		
	передача и ловля мяча с откосом от		
	площадки		
	2. Выполнение упражнений: бросок		
	мяча из опорного положения с		
	сопротивлением защитнику,		
	перехваты мяча, выбивание или		
	отбор мяча		
	3. Выполнение упражнений: тактика		
	игры, скрестное перемещение,		
	подстраховка защитника, нападение,		
	контратака		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение упражнений по		
	общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с мячом		
Тема 3.4 Футбол	Содержание учебного материала	12	2
(для юношей)	1. Футбол. Правила игры. Техника		
	безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика		
	защиты		
	3. Игра по упрощенным правила на		
	площадках разных размеров. Игра по		
	правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: удар по		
	летящему мячу средней частью		
	подъема ноги, удары головой на		
	месте и в прыжке, остановка мяча		
	ногой, грудью		
	2. Выполнение упражнений: отбор		
	мяча, обманные движения		
	3. Выполнение упражнений: техника		
	1		
	игры вратаря		
	4. Выполнение упражнений: тактика		
	* * *		
	4. Выполнение упражнений: тактика		

	6. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа	12	
	•	12	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке 6		
	2. Выполнение упражнений с мячом		
Раздел 4. Виды спор	7 1		
Тема 4.1.		12	2
Атлетическая	Содержание учебного материала	12	2
	1. Атлетическая гимнастика, работа		
гимнастика, работа на тренажерах	на тренажерах		
на гренажерах	2. Круговой метод тренировки		
	3. Техника безопасности занятий		
	Практические занятия		
	Проведение тренировки на основе		
	кругового метода для развития силы		
	основных мышечных групп с		
	эспандерами, амортизаторами из		
	резины, гантелями	10	
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение упражнений по		
	общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с мячом		
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала	12	2
	Метод тренировки для отработки		
	основных приемов игры в теннис		
	Практические занятия		
	Проведение тренировки для		
	отработки основных приемов игры в		
	теннис		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Освоение физических		
	упражнений различной		
	направленности		
	2. Занятия дополнительными видами		
	спорта		
	3. Подготовка к выполнению		
	нормативов (ГТО)		
Промежуточная	зачет		
аттестация	Практические занятия	170	
	Самостоятельной работы	170	
	Максимальная учебная нагрузка	340	
	обязательная аудиторная нагрузка	170	
	(всего)		
	самостоятельная работа	170	
	обучающегося (всего)		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.
- 3.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины.

Основные источники:

- 1. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.;ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. Москва : Юнити, 2018. 432 с. Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
- 2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / Е.В. Максимихина, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; науч. ред. Р. Тамбовцева. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Флинта, 2018. 131 с. : ил. Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363922

Дополнительные источники:

- 1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для ССУЗов. 2-е изд., перераб. М.: АЛЬФА-М; ИНФРА-М, 2018. 336 с. Доп. МО
- 2. Физическая культура / Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная

 Е.Б., Муллер А.И. ИНТУИТ, 2019. 197 с.

 http://www.knigafund.ru/books/173626

Интернет-ресурсы:

- 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2. <u>www.edu.ru</u> (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4. Электронная библиотека biblioclub.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) Умения:	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		
определить уровень собственного здоровья по тестам			
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики			
овладеть элементами 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			
овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов			
повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)			
овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений			
Знания:			
состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	Индивидуальные задания, самостоятельная работа,		

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество	10	8	5
раз на каждой ноге)			
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
(количество раз)			
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
(количество раз)			
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
(количество раз)			
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз	8	6	4
на каждой ноге)			
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10	5
(количество раз)			
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

- 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).