

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР  
ОГБПОУ ДТК

Р.Н. Байгуллов  
«21» 06 2019 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

### ***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности*

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Димитровград  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 12.05.2014 № 508, зарегистрирован в Минюсте РФ 29.07.2014 № 33324)

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
Математические и общие  
естественнонаучные и спортивные  
дисциплины

Протокол заседания ЦК № 11  
от «13» июня 2019 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом

ОГБПОУ ДТК

Протокол № 5

от «21» сентября 2019 г

**Разработчик:**

Хохлова О.В. -преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной 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.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 122 часа; самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>244</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<i>122</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
подготовка реферата	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 1.Современная техника бега на короткие дистанции; 2.Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину; 3.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); бег на выносливость; 4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафетный бег; 5.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); 6.Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		12
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 1.Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения; 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. Контрольный норматив – подтягивание пресса;		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		6
<b>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника игры в волейбол в защите; 2. Техника игры в волейбол в нападении; 3. Тактика игры в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения,		6

	прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти		
<b>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра; 2. Техника игры в баскетбол в нападении, Игра; 3. Тактика игры в баскетбол. Игра. 4.Итоговое занятие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	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. 1.Техника передвижения на лыжах. Правила поведения обучающихся на лыжах; 2.Техника подъемов и спусков; 3. Техника поворотов в лыжной подготовке; 4. Техника торможений в лыжной подготовке; прохождение дистанции. 5. Контрольный норматив –Лыжные гонки: прохождение дистанции 3км (девушки)/5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	
<b>Тема 1.6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 1. Общеразвивающие упражнения, индивидуальные, в парах; 2. Контрольный норматив –подтягивание, поднимание туловища;  Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения; Упражнения на высокой перекладине (юноши) упражнения на пресс (девушки);		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
<b>Тема 1.7. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

	<p>1. Техника игры в волейбол в защите;</p> <p>2. Техника игры в волейбол в нападении;</p> <p>3. Тактика игры в волейбол. Игра.</p> <p>Правила игры в волейбол; Техника владения мячом в волейболе;</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.</p>	6	
<b>Тема 1.8. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<p>1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра;</p> <p>2. Техника игры в баскетбол в нападении; Игра;</p> <p>3. Тактика игры в баскетбол; Игра;</p> <p>Правила соревнований в баскетболе; Тактика игры в защите.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		
<b>Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции;</p> <p>2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>3. Эстафетный бег 4x200м.</p> <p>4. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>5. Кроссовая подготовка. Бег;</p> <p>6. Контрольный норматив – бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>7. Итоговое занятие.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания»;</p> <p>Техника бега на средние дистанции; Техника</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		
<b>Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции;</p> <p>2. Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;</p>		

	<p>3.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс;</p> <p>4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>5.Кроссовая подготовка;</p> <p>6.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>7.Современная техника прыжка в высоту.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
<b>Тема 1.10. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	<p>1.Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения;</p> <p>2.Принцип составления и выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>3. Контрольный норматив – подтягивание, пресс;</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.11. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	4	
<b>Тема 1.12. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.		
	2.Итоговое занятие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.13. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	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.		
	<p>1. Совершенствование техники скользящего шага</p> <p>2.Совершенствование техники поворотов в лыжной подготовке;</p>		

	3. Контрольный норматив –Лыжные гонки: прохождение дистанции 3км (девушки)/5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.14. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	1. Общеразвивающие упражнения; 2. Прикладные упражнения. 3. Составление комплекса упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		
<b>Тема 1.15. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника игры в волейбол;		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		
<b>Тема 1.16. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.		
	Дифференцированный зачет	2	
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
		<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
		<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинками (мужская 2 душевые кабинки, женская 2 душевые кабинки)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

##### Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

##### Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

[1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 336 с.

[2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2017. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

[3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

[1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

[2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

**Интернет ресурсы:**

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий

	<p>в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	--

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Таблица 2.

№ 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	Координационные	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	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	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