МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

РП СФОРМИРОВАНА, СОГЛАСОВАНА И УТВЕРЖДЕНА В ЭИОС

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.2 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки (специальность): 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Квалификация выпускника: Бакалавр
(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность: Математика и экономика

Курс: 1, 2, 3

Семестр: 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	154	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	154	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	174	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

2024
(год)

Оборотная сторона титульного листа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:

заведующий кафедрой	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

09.01.2024 протокол № 4

(дата)

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО И.В. Гребнев

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).
СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО А.Г. Фурин

(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО А.В. Артамонова

(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Николаев Евгений Петрович, Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"
Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.
Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знания:** Знает научно-практические основы физической культуры и нормы здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. **умения:** Умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. **навыки:** Владеет практическими навыками формирования здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**знания:** Знает и понимает значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на важных этапах жизнедеятельности; знает здоровьесберегающие приемы физической культуры. **умения:** Умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. **навыки:** Владеет навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.
Дисциплина является элективной
Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья (УК-7), Физическая культура и спорт (УК-7)
Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.
Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения, практические занятия
На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	**72**	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях.	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, по здоровому образу жизни, здоровьесберегающим приемам физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы с обязательным учетом и контролем выполнения выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	**72**	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, по здоровому образу жизни, здоровьесберегающим приемам физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы с обязательным учетом и контролем выполнения выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	**72**	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, по здоровому образу жизни, здоровьесберегающим приемам физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы с обязательным учетом и контролем выполнения выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	**72**	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, по здоровому образу жизни, здоровьесберегающим приемам физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы с обязательным учетом и контролем выполнения выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	**40**	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	14	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, по здоровому образу жизни, здоровьесберегающим приемам физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы с обязательным учетом и контролем выполнения выбранных физических упражнений.	26	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Занятия в спортивных секциях» рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Основой учебного процесса по дисциплине «Занятия в спортивных секциях» является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки Главным элементом учебно-тренировочного процесса на занятиях в спортивных секциях является физическое упражнение. Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины «Занятия в спортивных секциях», оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины «Занятия в спортивных секциях», к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.
Изучение дисциплины «Занятия в спортивных секциях» включает подготовку реферата (требования включают в себя: структурирование работы; структурирование отдельных частей; соответствие заданным объемам; работа со шрифтом и кеглем; расположение текста на странице). Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Занятия в спортивных секциях» является зачёт.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ (рефератов) студентов.

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.

2. Социальные аспекты здоровья человека.

3. Православные каноны здоровья.

4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.

5. Языческие каноны здоровья.

6. Мусульманские каноны здоровья.

7. Семья и формирование ЗОЖ.

8. Семья и семейные фитнес.

9. Семья и здоровье детей.

10. Биоритмы и здоровье.

11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.

12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.

13. Народные средства оздоровления.

14. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.

15. Репродуктивное здоровье молодежи.

16. Режим труда и отдыха в учебном процессе.

17. Водные процедуры и здоровье.

18. Методика самостоятельного развития выносливости.

19. Методика самостоятельного развития силы.

20. Методика самостоятельного развития быстроты.

21. Методика самостоятельного развития ловкости.

22. Методика самостоятельного развития гибкости.

23. Стретчинг в режиме дня студента.

24. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.

25. Пассивное курение и здоровье

26. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.

27. Мышечный корсет и здоровье.

28. Гигиена тела и здоровье.

29. Слабоалкогольные напитки и здоровье.

30. Легкие наркотики и здоровье.

31. Осанка и здоровье.

32. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.

33. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.

34. Потенциальная гимнастика и здоровье.

35. Сексуальное здоровье молодежи.

36. Природные факторы оздоровления.

37. Спорт в жизни молодежи.

38. Спорт и будущая профессия.

39. Акмеология спортивной деятельности.

40. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

41. Активный отдых зимой.

42. Активный отдых летом.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Овчинников, В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для	https://e.lanbook.com/book/3

	вузов / Овчинников В. П.,Фокин А. М.,Габов М. В.,Шелкова Л. Н.,Михайлов К. К.,Малышева Е. В.,Овчинникова А. В.,Любченко А. А.,Овчинников В. П.; Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 152 с. ISBN 978-5-507-47329-8.	60464
2.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
3.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf
4.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего 15.	15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
5.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
6.	Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки [Текст] : учебно-метод. пособие / [сост. В. М. Сазоненко, Е. В. Рыбакова, Н. А. Васенева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 24 с. Экземпляры: всего 17.	17 / https://portal.volgatech.net/books/Metodichka_Sazonenko,_Rybakova,_Vaseneva_ispravl.pdf
7.	Обучение технике игры в регби [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. : А. А. Смойлов, С. В. Желудкин]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. - 38 с. Экземпляры: всего 71.	71
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России)	https://minsport.gov.ru/
4.	Министерство спорта Республики Марий Эл (Минспорт Республики Марий Эл)	https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/
5.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	https://online.edu.ru/
6.	Навигатор научно-методических разработок	

		https://apkpro.guppros.ru/navigator
7.	Портал "Единое содержание общего образования"	https://edsoo.ru/
8.	Портал "Российская электронная школа"	https://resh.edu.ru/
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер СЕ-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренер инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
2.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:
- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.
Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости
Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся
Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Задание 1. Выберите верный ответ

Какой метод тренировки характеризуется чередованием нагрузки и отдыха, причем периоды времени на отдых могут быть неполными?
а) интервальный;
б) равномерный;
в) соревновательный;
г) игровой.
Ответ: _____

Ключ: а

Задание 2. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе со строчной буквы

Как называется попадание мяча в ворота соперника в футболе, приносящее очко команде?

Ответ: _____

Ключ: гол

Задание 3. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите число без пробелов и знаков препинания
Какое количество касаний мяча (кроме блока) разрешено команде в волейболе для возврата мяча сопернику?
Ответ: _____

Ключ: 3

Полный перечень вопросов промежуточного контроля представлен в приложении 5 «Фонд оценочных средств»

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м. (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м. (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+			+		
или упражнение «планка» (мин., сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+16	+11	+8	+			+		

скамейке									
5. Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,2	8,8	9,0	+			+		
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	195	180	170		+			+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14					+	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+		+		
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек)	17,30	18,30	19,15				+		

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м. (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м. (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+	
5. Челночный бег 3х10м. (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+	
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	2.40	2.25	2.10		+			+
7. Метание гранаты (м.) 700 гр.	37	35	33					+
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+			
9. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+	
10. Посещение				+	+	+	+	
11. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+	
12. Участие в конференциях				+	+	+	+	
13. Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+	