

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИСА

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

03.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.5 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

21.03.02 Землеустройство и кадастры

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Кадастр недвижимости

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>18</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>18</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

                      
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Е.В. Рыбакова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

		(наименование кафедры)	
15.01.2025	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.Н. Фадеев
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	Ю.А. Кузнецова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Еропов И.С., Директор ООО"Межа"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2025 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	<b>знания:</b> Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья <b>умения:</b> Уметь: -подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; -составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий <b>навыки:</b> Владеть: -практическими навыками 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	<b>знания:</b> Знать: -на уровне понимания: социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. <b>умения:</b> Уметь: - обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. <b>навыки:</b> Владеть: - 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 обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Общая физическая подготовка (УК-7); государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (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: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, классическая лекция

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. Физическая культура и спорт	18	
Практическое занятие. Физическая культура и спорт	18	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

**Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине (**модулю**), концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. (**при наличии**)

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), 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 (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата**. (требования включают в себя: -структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.)

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **зачёт**.

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
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
2.	Бокач, Вера Михайловна. Целевая общефизическая подготовка для сдачи базового тестирования [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 42 с. ISBN 978-5-8158-1346-5. Экземпляры: всего 22.	22
3.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf</a>
4.	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 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>

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 CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ve7200 (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"	Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО

	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-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	для решения основных пользовательских задач, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Комплект ГАРАНТ-Мастер
--	--	--

## 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.

**!SPEC=** шифр специальности

**!COMP=**ОКсвой

**!COURSE=**1

**!DISC**=Физическая культура и спорт

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

Часть общей культуры человека

Подготовка к участию в соревнованиях

Разновидность развлекательной деятельности

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

На укрепление здоровья!

На улучшение рельефа мускулатуры

На подготовку и сдачу норм ГТО

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

**!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

Пьера де Кубертена

Томаса Баха

Альберта Эйнштейна

Петра Францевича Лесгафта

**!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

Легкая атлетика

Формула1

Биатлон

Прыжки с парашютом

**!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

хоккей

триатлон

Стрельба из лука

Рафтинг

**!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

В футболе

В лыжных гонках

В плавании

В баскетболе

**!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

баскетболе

Легкой атлетике

бильярде

Теннисе

**!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

11

5

6

15

**!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

5

15

6

11

**!Task10**



Укажите количество игроков волейбольной команды

6

15

11

21

### **!Task11**

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

Охладить (лед, хлорэтил)

Наложить гипс

Приложить грелку

Наложить жгут

### **!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

Наложить жгут выше места кровотечения

Охладить

Наложить гипс

Заклеить рану пластырем

### **!Task13**

Кости скелета являются:

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

Опорой для сердца

Опорой для желудка

Опорой системы кровообращения

### **!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

Передвижение костей скелета в пространстве

Продвижение пищи в кишечник

Проведение нервных импульсов

Сохраняет гомеостаз

### **!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

Вертикальное положение туловища (осанку)

Продвижение пищи по кишечнику

Остроту зрения

Мелкую моторику пальцев руки

### **!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

Бицепса

Прямой мышцы живота

Большой ягодичной мышцы

Трапецевидной мышцы

### **!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

Систолический выброс крови в систему кровообращения

Переваривание пищи

Передвижение человека в пространстве

Сокращение скелетной мускулатуры

### **!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

Продвижение крови по системе кровообращения

Сгибание и разгибание туловища

Удерживают оболочку легких

### **!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

Одеть лосины и ветровку

Одеть ватные брюки и куртку

Одеть полушубок

### **!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

Высота уровня глаз

Рост человека

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

### **!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

Кроссовки на гелевой подошве

Резиновые сапоги

чешки

Кеды

### **!Task22**

Адаптация это:

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

Резкий скачок артериального давления

Ускорение обменных процессов организма

Учащение дыхания

### **!Task23**

Биологический возраст это:

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

Возраст от зачатия до родов

Возраст от рождения до 18 лет

Возраст после 70-ти лет

### **!Task24**

Вентиляция легких это:

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

Увеличение объема вдоха

Увеличение частоты дыхания

Увеличение времени вдоха и выдоха.

### **!Task25**

Дыхание это:

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

Общий объем легких

Остаточный объем воздуха в легких.

### **!Task26**

Пищеварение это:

Пережевывание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

Продвижение пищи по кишечнику

Доставка пищи к желудку

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

### **!Task27**

Мозг это:

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

Периферическая нервная система

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

### **!Task28**

Кровообращение это:

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

Доставка венозной крови в легкие

Доставка гемоглобина тканям организма

Потеря крови при ранении.

### **!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

Упражнения со штангой

Плавание

Прыжки на скакалке

Стретчинг

### **!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

Бег под уклоном 60-100м

Кроссовый бег 40-60 минут

Жонглирование с гирей

Кросс-фит

### **!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

Длительный бег по пересеченной местности

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

Прыжки на батуте

Синхронное плавание

### **!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

Упражнения на тренажерах

Упражнения с эспандером

Прыжковые упражнения

### **!Task33**

Что можно использовать для закаливания

Крещенские купания

Посещение солярия

Купание в термальных источниках

Тренировки в условиях высокогорья

### **!Task34**

Спортивная подготовка это:

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

Занятия в группах здоровья

Участие в сдаче норм ГТО

Посещение мастер-классов

### **!Task35**

Средства спортивной подготовки:

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

Особенности отношений тренер-спортсмен

Средства фармакологической поддержки спортсмена

Реабилитация после спортивных травм

### **!Task37**

Общая физическая подготовка

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

Развитие отдельных двигательных качеств

Подготовка к участию в соревнованиях

Подготовка в период реабилитации после перелома

### **!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

Удар по воротам с разной дистанции

Бег по пересеченной местности

Упражнения со штангой

Удары по мячу на дальность

### **!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

Броски в кольцо с разных точек

Броски набивного мяча

Дриблины с мячом

Броски мяча в парах

### **!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

Тренировки один раз месяц

Тренировки от случая к случаю

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

### **!Task41**

Культура здоровой жизни

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Соблюдение режима питания

Соблюдение режима труда и отдыха

Употребление алкогольных напитков по праздникам

### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

Догнать уходящий автобус

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

Замерить размер стопы

Замерить длину ноги

Замерить длину руки

### **Критерии оценивания:**

**3 балла**—верный ответ

**2 балла**—допущена вычислительная ошибка при правильном разложении (или преобразованиях) определителя

**1 балл**—допущены ошибки при разложениях или преобразованиях определителя

**0 баллов**— не приступал к решению задания, либо показал полное непонимание темы (отсутствие базовых знаний по теме)

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

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

Упражнения

Оценка в баллах

Аттестация

Аттестация



				1 семестр			2 семестр		
				1	2	итог	1	2	итог
5	4	3							
1.	1. Бег 60м (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				+	
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+			
1.	Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+	
1.	Посещение				+	+	+	+	
1.	Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+	
1.	Участие в конференциях				+	+	+	+	
13.	Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+	

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

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	ито
1. 1. Бег 60м (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 скамейке	+16	+11	+8	+				+	
5.Челночный бег 3x10м (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					+	
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+			+	
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15					+	



