

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Алтайский техникум кинологии и предпринимательства»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БОПр.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 36.02.05 **КИНОЛОГИЯ**

Барнаул 2025

Согласовано
Заместитель директора
по учебной работе
О.И. Гуч
« 26 » февраля 2025 г.

Утверждаю
Директор АНПОО «АТКиП»
Д.С. Голодובה
« 26 » февраля 2025 г.
Приказ № _____



Рассмотрена на заседании
ПЦК общеобразовательных дисциплин
Е.П. Литке
« 25 » февраля 2025 г.
Протокол № 5

Рабочая программа учебного предмета БОПр.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП) и примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Алтайский техникум кинологии и предпринимательства».

Разработчик:

Богатырев Н. В., преподаватель физической культуры АНПОО «Алтайский техникум кинологии и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы	5
2. Структура и содержание учебного предмета	10
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 36.02.05 Кинология.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Целями изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08 и ПК 3.1.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	Предметные
	- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	Предметные
	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: б) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	Предметные
	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 3.1	Организовывать подготовительные работы для дрессировки и подготовки собак к специальным видам служб	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
в т. ч.:	
Основное содержание	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	54
Из них профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	2
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	4

2.2 Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Семестр	Объем образовательной программы	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	1	4	4	-
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.	1	2	2	-
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2	2	-
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	1	18	-	18
Практическое занятие №1. Общая беговая подготовка. Техника высокого старта и стартового ускорения. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.	1	2	-	2
Практическое занятие №2. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	2	-	2
Практическое занятие №3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	2	-	2
Практическое занятие №4. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег 4 x100, 4x400 м.	1	2	-	2
Практическое занятие №5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	2	-	2
Практическое занятие №6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	1	2	-	2
Практическое занятие №7. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	2	-	2
Практическое занятие №8. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	1	2	-	2
Практическое занятие №9. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.	1	2	-	2
Раздел 3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	8	6	2
Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2	2	-
Тема 3.2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2	2	-
Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	2	2	-
Практическое занятие №10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,	1	2	-	2

утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.				
Дифференцированный зачёт	1	2	-	2
Раздел 4. Профессионально-прикладная подготовка. Учебно-методические занятия	2	38	2	36
Практическое занятие №11. Лыжная подготовка. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2	-	2
Практическое занятие №12. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	2	-	2
Практическое занятие №13. Прохождение на лыжах с собакой дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2	-	2
Практическое занятие №14. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером с мячом, обручем.	2	2	-	2
Практическое занятие №15. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины, мышц кора.	2	2	-	2
Практическое занятие №16. Упражнения на внимание, висы и упоры, выполнение различных вариантов планок, упражнения для развития мышц ног.	2	2	-	2
Практическое занятие №17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2	-	2
Тема 4.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	2	-
Практическое занятие №18. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	2	-	2
Практическое занятие №19. Упражнения со свободными весами, гантелями, штангами.	2	2	-	2
Практическое занятие №20. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	2	-	2
Практическое занятие №21. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	2	-	2
Практическое занятие №22. Упражнения с предметами: мячом.	2	2	-	2
Практическое занятие №23. Упражнения для развития гибкости.	2	2	-	2
Практическое занятие №24. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	2	2	-	2
Практическое занятие №25. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	2	-	2
Практическое занятие №26. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	2	-	2
Практическое занятие №27. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Двухсторонняя игра.	2	2	-	2

Практическое занятие №28. Футбол. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	2	-	2
Дифференцированный зачет	2	2	-	2
Всего часов по предмету		72	12	60

2.3 Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.	2	
	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала:	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1. Общая беговая подготовка. Техника высокого старта и стартового ускорения. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №2. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	Практическое занятие №3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	2	
	Практическое занятие №4. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег 4 x100, 4x400 м.	2	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие №6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	
	Практическое занятие №7. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Практическое занятие №8. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
Раздел 3. Методы самоконтроля и оценка	Содержание учебного материала:	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	Тема 3.2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	

умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная подготовка. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала:	38	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1
	Практическое занятие №11. Лыжная подготовка. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Практическое занятие №12. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Практическое занятие №13. Прохождение на лыжах с собакой дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие №14. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером с мячом, обручем.	2	
	Практическое занятие №15. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины, мышц кора.	2	
	Практическое занятие №16. Упражнения на внимание, висы и упоры, выполнение различных вариантов планок, упражнения для развития мышц ног.	2	
	Практическое занятие №17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Тема 4.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Практическое занятие №18. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие №19. Упражнения со свободными весами, гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие №20. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	Практическое занятие №21. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	
	Практическое занятие №22. Упражнения с предметами: мячом.	2	
	Практическое занятие №23. Упражнения для развития гибкости.	2	
	Практическое занятие №24. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	2	

	Практическое занятие №25. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	
	Практическое занятие №26. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	
	Практическое занятие №27. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Двухсторонняя игра.	2	
	Практическое занятие №28. Футбол. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Аудиторная нагрузка		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебного предмета требует наличия:

- универсального спортивного зала,
- зала аэробики или тренажёрного зала.

Спортивное оборудование:

- футбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки;
- комплекты лыж с ботинками различного размера;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, бинт-резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- ковер для борьбы, набор муляжей холодного и огнестрельного оружия;

Для военно-спортивной подготовки:

- полоса препятствий, музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

Технические средства обучения:

- комплект мультимедийного оборудования (компьютер/ноутбук с лицензионным программным обеспечением, проектор, доска).
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Прочее:

- аптечка медицинская, стеллаж для хранения лыж.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания:

1. Борисова М. М. Физическая культура. Практикум: учебное издание / Борисова М. М. – Москва: Академия, 2024. – 160 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО).
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2024. — 255 с.

Дополнительная литература:

3. Михаленок Е.В., Александрович Е.Л. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебное пособие для ВО. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 84 с.
4. Губа В.П. Волейбол — М.: Спорт, 2019. —192 с.
5. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола — М.: Спорт, Человек, 2020. — 624 с.

Интернет-источники:

6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
8. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Оценка уровня физических способностей Оценка уровня физической подготовленности Составление комплексов физических упражнений различной направленности; Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности Оценка техники выполнения двигательных действий Оценка техники базовых элементов спортивных игр

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Упражнения (категория 15-16 лет)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек.	10,0	10,6	11,0	11,0	11,3	11,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,1	8,6	9,0	9,2	9,8	10,2
Бег 60 м., сек.	8,5	8,8	9,2	9,0	9,4	10,2
Бег 100 м., сек.	17,5	18,0	18,8	18,0	18,5	19,0
Бег 200 м., сек.	32,0	34,0	36,0	37,0	40,0	43,0
Бег 1 км., мин.	3,40	4,00	4,20	4,35	4,45	5,00
Бег 2 км., мин.				11,0	12,00	13,00
Бег 3 км., мин.	14,20	15,20	16,20	Без учета времени		
Бег (марш-бросок) 10 км.	Без учета времени					
Бег на лыжах 1 км., мин.	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км., мин.	10,20	11,0	12,30	12,0	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км., мин.	14,30	15,0	15,50	18,30	19,0	20,0
Бег на лыжах 5 км., мин.	25,0	26,0	28,0			
Бег на лыжах 10 км., мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см.	230	210	200	200	190	170
Прыжки в длину с разбега, см.	420	400	380	390	370	340
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	7			
Подтягивание в висе лежа, раз				19	17	12
Вис на согнутых руках, сек.	45	40	35	36	33	28
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине, раз	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа, раз	30	26	22	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя, см.	14	12	7	16	13	10
Сгибания и разгибание рук на брусьях, раз	10	7	4			

Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	50	47	45	45	42	40
Подъем ног из положения виса на ш/стенке, раз	21	18	15	18	16	13
Удержание ног под углом 90 ⁰ на ш/стенке, сек.	15	13	11	12	10	8
Приседания раз/мин.	56	54	52	54	52	50
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на стену, раз	18	16	14	17	15	13
Прыжки на скакалке за 25 сек.	65	60	50	75	70	60
Бросок набивного мяча массой 3 кг. м.	4	3,5	3	3,5	3	2,5