

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**Елецкий техникум железнодорожного транспорта –**  
**филиал федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

базовая подготовка среднего профессионального образования

2017 г.

Одобрено цикловой комиссией

**УТВЕРЖДАЮ**

физической культуры и БЖД

Заместитель директора филиала  
по учебно-методической работе

Протокол № 3 от «16» сентября 2017г.

С.В. Иванова

Председатель О.А. Багирова

«16» сентября 2017г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и примерной программы для профессий начального профессионального и специальностей среднего профессионального образования

**Разработчики:** А.И. Войтов - преподаватель  
О.А. Багирова - преподаватель  
А.Н. Герасимов - преподаватель

**Рецензенты:**  
Директор института ФКС и БЖ ЕГУ им. И.А. Бунина, к.п.н., доцент  
А. А. Шахов

Зам. директора по учебной работе - Н.П. Кисель

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	4
1.4. Вид учебной работы .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	6
2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностью в здоровье, в учреждениях среднего профессионального образования технического профиля, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

– 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;

### **уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностью в здоровье;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностью в здоровье

– иметь навыки спортивных игр.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Вид учебной работы**

Объем часов:

Максимальная учебная нагрузка (всего) 476 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 238 часа,

в том числе: практические занятия 236 часов.

Самостоятельная работа обучающегося (всего) 238 часов.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.

Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>22</b>	
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	5	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции</p>	5	1
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	5	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов.</p>	5	1

	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала;</li> <li>- взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни;</li> <li>- современное состояние здоровья молодежи;</li> <li>- личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;</li> <li>- двигательная активность.</li> </ul>		
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	5	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекция фигуры;</li> <li>- основные признаки утомления;</li> <li>- факторы регуляции нагрузки.</li> </ul>	5	1
<b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>	4	1

	<p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание рефератов, докладов по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста». Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;</li> <li>- контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>	4	1
<b>Раздел 2 Учебно - тренировочный раздел</b>		<b>71</b>	
<b>Тема 2.1. Содержание обучения по выбору (учебно-методическая).</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> </ol>	8	3



	<p><b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья;</li> <li>- индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности;</li> </ul> <p>-освоение отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки.</p>	8	
<b>Тема. 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Медленный бег без учета времени. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки). Кроссовая подготовка.</p>	20	3
	<p><b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля</li> <li>- самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</li> </ul>	10	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>	10	3
	<p><b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья;</li> <li>- самоконтроль при занятиях гимнастикой.</li> </ul>	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Игра проводится по международным правилам для инвалидов. Игра в тройках.</p>	20	

	<p>Разыгрывание мяча. Подача мяча и виды подач. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья;</li> <li>- отработка техники игры и правил при занятиях волейболом;</li> <li>- самоконтроль при занятиях волейболом.</li> </ul>	10	
<b>Тема 3.2. Шашки</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Игра проводится по международным правилам</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;</li> <li>- разыгрывание комбинация</li> </ul>	4	
<b>Тема 3.3 Шахматы</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Игра проводится по международным правилам</p>	8	3
	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;</li> <li>- разыгрывание комбинация</li> </ul>	4	
<b>Тема 3.4. Плавание</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Специальные плавательные упражнения для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностью в здоровье. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p>	20	3
	<p><b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроль при занятиях плаванием.</li> </ul>	4	
<p><b>Дифференцированный зачет.</b> Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</p>		2	

<b>ВСЕГО</b>	<b>476</b>	
--------------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, содержащего открытый стадион широкого профиля с элементами полосами препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

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

Перечень учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура - М.: Академия 2010 г.

##### **Дополнительная литература:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура - М.: Мастерство 2002г.
2. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание.: высш. шк. 1984 г.
- 3.«Методика проведения практических занятий в специальных медицинских группах»
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. Методические указания по выполнению упражнений на тренажерах.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.</b>
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Самостоятельные работы, практические занятия, устный опрос, разбор ситуаций. Домашняя работа, рефераты, доклады, сообщения, выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, техники плавания.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - 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);
  - медленный бег без учета времени
  - плавание -50 м (без учета времени).

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ ОВД С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

Тесты	Оценка в баллах
	зачтено
1. Бег 3000 м (мин, с)	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6 и выше
4. Прыжок в длину с места (см)	190 и выше
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	6,5 и выше
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	8 и выше
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	7 и выше
8. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,2 и выше
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	3 и выше
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики. (из 10 баллов)	7,5 и выше

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ ОВД С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В  
ЗДОРОВЬЕ**

Тесты	Оценка в баллах
	зачтено
1. Бег 2000 м (мин, с)	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	160 и выше
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	4 и выше
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5 и выше
6. Координационный тест - челночный бег 3x 10 м (с)	9,7 и выше
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,0 и выше
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики - (из 10 баллов)	до 7,5 и выше