

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА - ФИЛИАЛ
ФГБОУ ВО «СГУВТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
26.02.05 «ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК»**

КРАСНОЯРСК

2015

ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

ФП, БЖ и биологии

Протокол № ____ от «__» _____ 2015

Председатель ЦК _____/ Е.П. Нечаева

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по СПО

_____Ю.В. Суханов

«__» _____ 2015

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО), 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

Организация-разработчик: КИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ».

Разработчик: Попов И.О., руководитель физвоспитания КИВТ

Рецензент: Синицин А.Н., преподаватель КИВТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям среднего профессионального образования, 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок», базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла ППССЗ СПО (ОГСЭ.06).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий;
- выполнять упражнения на тренажёрах для развития основных групп мышц;
- выполнять построения, перестроения, различные виды ходьбы, способы передвижения;
- выполнять комплексы профессионально – прикладных упражнений;
- выполнять технические и тактические действия в игровых видах спорта.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по избранному виду спорта;
- оказание доврачебной помощи пострадавшему.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

Все теоретические сведения предусмотренные программой сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок», в том числе общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их качество и эффективность.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.
ОК 11	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
в том числе:	
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 в виде анализа выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачёта</i>

3.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ. 06)

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля*	Всего часов (макс. учебная нагрузка)	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					Практика		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Раздел 1. Научно –методические основы формирования физической культуры личности	8	4	2	-----	4	-----	-----	-----	
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	272	132	132	-----	140	-----	-----	-----	
	Раздел 3. Профессиональная физическая подготовка	32	20	20	-----	12	-----	---	-----	

	(ППФП)								
	Всего:	312	156	154	-----	156	-----	-----	-----

3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.06)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности	<p>В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения раздела обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; - правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по избранному виду спорта; - оказание доврачебной помощи пострадавшему. 	4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание теоретического учебного материала.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, его физическое развитие, физическая подготовленность и подготовка. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p>	2	1
	Практические занятия: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение студентами самостоятельно составленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактике нарушений работы органов и систем организма.</p>	4	
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p>	<p>В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий; - выполнять упражнения на тренажёрах для развития основных групп мышц; - выполнять построения, перестроения, различные виды ходьбы, способы передвижения; - выполнять комплексы профессионально – прикладных упражнений; - выполнять технические и тактические действия в игровых видах спорта. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом. <p>В результате освоения раздела обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - правила по технике безопасности при занятиях различными видами спорта. 	132	
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>		
	<p>Практические занятия: 1.Выполнение: - построений, перестроений, - различных видов ходьбы, - специальных беговых и прыжковых упражнений, - общеразвивающих упражнений. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений общеразвивающей направленности.</p>	10	

Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника стартов. Техника бега на короткие дистанции, равномерного бега до 3000м., по пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника метания снарядов (гранаты). Прыжки в длину: с разбега, с места.		
	Практические занятия: 1. Закрепление и совершенствование: - техники бега со старта (стартовые положения, бег по дистанции, бег по «виражу», финиширование); - эстафетного бега (передача эстафетной палочки, тактические действия в «коридоре передачи», бег по дистанции); - техники равномерного бега до 3000м. - техники бега по пересечённой местности; - техники метания (замах, разбег, метание предмета); - прыжков в длину с разбега (разбег, отталкивание, группировка, фаза полёта, приземление); 2. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации в процессе занятий лёгкой атлетикой.	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование изученных двигательных действий в повседневной жизни.	30	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Тактика, техника игровых ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях. Футбол. Перемещения по полю. Ведение/передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Приём мяча: головой, ногой, грудью. Удары по воротам. Отбор мяча. Тактика в защите, в нападении (групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Игры по упрощённым правилам. Учебные игры (на счёт). Настольный теннис. Стойки игроков. Передвижения. Технические приёмы. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра.		

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование:</p> <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники ударов по мячу (ногой, головой, по воротам); - техники ведения и передачи мяча; - техники приёма мяча (головой, ногой, грудью); - техники отбора мяча. <p>Настольный теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники владением ракеткой (горизонтальная, вертикальная хватка); - техники передвижения (переступание, шаги, прыжки, выпады); - приёмы: подача, срезка, накат, подставка, свеча; <p>Технические приёмы; тактических действий: групповых, командных, индивидуальных в нападении/защите; двусторонние и тренировочные игры (на счёт).</p> <p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации. Развитие внимания, памяти, волевых качеств, инициативности.</p>	40	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>совершенствование технико- тактических действий спортивных игр внеурочной деятельности</p>	40	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>Методы регулирования нагрузки при занятиях атлетическими упражнениями. Упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Упражнения с самоотягощением: приседания, подтягивания, отжимание. Круговая тренировка. Специальные упражнения для развития гибкости и координации.</p>		

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники упражнений с отягощениями (штанги, гантели); - техники упражнений с собственным весом (приседание, отжимание, подтягивание, вис); - техники общеразвивающих упражнений (в парах, с предметами); - специальных комплексов упражнений ОФП, на развитие гибкости и координации. <p>2 Круговая тренировка.</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей (силовых, скоростно-силовых, гибкости, координации, силовой выносливости) через выполнение комплексов атлетической гимнастики.</p>	40	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов упражнений в тренажёрном зале.</p>	20	
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка.</p>	<p>Способы передвижения различным ходом. Передвижения по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов. Прохождение дистанции до км.</p>		

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различных способов передвижения на лыжах (одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический/попеременный ход) - выполнения поворотов/торможения; - прохождения спусков/подъёмов; - передвижения по пересечённой местности; - прохождения дистанции до бкм (на развитие выносливости). <p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей (выносливости, координации, скоростно-силовых, гибкости) в процессе занятий лыжами. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Катание на лыжах в свободное время.</p>	20	2
<p>Раздел 3. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой занятий по изучаемому виду программы. - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. <p>В результате освоения раздела обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - правила по технике безопасности при занятиях различными видами спорта. 	25	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП.</p>	<p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Передвижения в вися на руках («рукохода»). Преодоление полосы препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений.</p>	20	

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в вися на руках («рукоход»); - полоса препятствий (упрощённая для 2го курса). <p>2. Комплекс профессионально – прикладных упражнений.</p> <p>3. Формирование профессионально значимых физических качеств и способностей (выносливость, ловкость, гибкость, координации, скоростно-силовых).</p>	20	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.</p>	27	
	всего	156	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:

- открытый стадион с беговыми дорожками
- открытая площадка (травяное покрытие) с элементами полосы препятствий («рукоход», турник, спортивное бревно, лестницы)
- открытая волейбольная площадка
- сектор для прыжков в длину с разбега
- тренажёрный зал
- раздевалки
- лыжная база с лыжехранилищем

Спортивное оборудование:

Спортивные игры: футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

Атлетическая гимнастика:

оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

Лёгкая атлетика: секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

Лыжная подготовка: лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуковой.- 2-е изд., стер.- М.:КНОРУС, 2012. – 386с.- (Среднее профессиональное образование)
2. Физическое воспитание студентов: учебное пособие/Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ.ред. Л.С. Дворкина.-Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008.- 700с.
3. Физическая культура: учебник для студ.сред. проф.учеб.заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 176с.
4. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я.Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184с.
5. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие / Ю.И.Гришина.- Ростов н/Д: Феникс,2011.- 280с.
6. Спортивные игры: учебное пособие /М.М.Бобров [и др.].- СПб.: СПбГУП, 2011.-236с.

Дополнительные источники:

Спортивные периодические издания

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [http:// www.sport.ministm.gov.ru](http://www.sport.ministm.gov.ru).

Студенческая электронная библиотека [http:// www.studhistory.ru](http://www.studhistory.ru).

Доклады, рефераты, курсовые работы по предмету «Физическая культура» [http:// www.fizra.ru](http://www.fizra.ru).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	текущий контроль
основы здорового образа жизни	текущий контроль
правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по избранному виду спорта	текущий контроль
оказание доврачебной помощи пострадавшему	текущий контроль
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	текущий контроль
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	текущий контроль
Умения:	
использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	текущий контроль на практических занятиях
работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	текущий контроль на практических занятиях
брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения задания	текущий контроль на практических занятиях,
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	текущий контроль на практических занятиях
выполнять комплексы профессионально – прикладных упражнений	текущий контроль на практических занятиях, тестирование
выполнять упражнения на тренажёрах для развития основных групп мышц	текущий контроль на практических занятиях, тестирование
выполнять построения, перестроения, различные виды ходьбы, способы передвижения;	текущий контроль на практических занятиях,
выполнять технические и тактические действия в игровых видах спорта	текущий контроль на практических занятиях, тестирование

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

Критериями получения дифференцированного зачета являются:

- посещение занятий;

- выполнение всех контрольных нормативов.

При наличии задолженностей для получения дифференцированного зачета необходимо выполнить все контрольные нормативы.

Обязательные контрольные тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

№	Вид деятельности	оценки					
		1 полугодие			2 полугодие		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ТЕСТИРОВАНИЕ (входящий и итоговый срезы)							
1	бег на 30м. (сек.)	3,9	4,2	4,4	3,6	3,9	4,2
2	бег на 3000м. (мин.сек)	13,20	14,0	14,25	12,25	13,20	14,0
3	прыжки в длину с места (см)	235	225	210	245	235	225
4	подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	13	11	9
ТЕСТИРОВАНИЕ (промежуточный срез)							
5	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек.)	75	70	65	Тестирование проводится в конце 1го семестра или в начале 2го.		
6	КСУ (кол-во раз за 1мин.: пресс – 30сек., отжимание – 30сек.)	65	60	55			
7	Жим штанги лёжа (кол-во раз) 50кг.	6	4	2			
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							
1	бег на 60м. (сек.)						
2	бег на 100м. (сек.)	13,7	14,5	15,0	13,3	13,7	14,5
3	метание гранаты (м)	42,5	38	33			
4	прыжки в длину с разбега (см)	420	380	360	460	420	380
5	бег на лыжах, 5км. (мин.)				23,3	25,3	27,0
6	правила игр, судейство (баллы из 10)				8	7	5
8	комплекс упражнений атлетической гимнастики (кол-во баллов из 10)	до 7	до 6	до 4,5			
9	Полоса препятствий (кол-во баллов из 10)				до 7,0	до 6,5	до 5,5

