

Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Республики Коми
«Колледж искусств Республики Коми»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла
программы подготовки
специалистов среднего звена

по специальностям

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2017

СОГЛАСОВАНО

предметно-цикловой комиссией
«Общеобразовательные и социально-
гуманитарные дисциплины»

Протокол № 4

от 12 декабря 2017 г.

председатель предметно-цикловой
комиссии

 Пшеницына Г.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

Л.В.Беззубова


«13» декабря 2017 г.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми «Колледж искусств Республики Коми».

Разработчик:

Пшеницына Г.А., руководитель физического воспитания ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Эксперт:

Куликов К.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Программа дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

(У1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен **знать**:

(31) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

(32) основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 156 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, включая практические занятия - 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 156 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 104 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 88 |
| контрольные работы | 16 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 52 |
| в том числе: | |
| Реферат для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям | - |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Коды формируемых компетенций | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Должен уметь | Должен знать | Объем часов | Уровень освоения | | |
|------------------------------|---|---|--------------|--------------|-------------|------------------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| ОК 3, ОК 8 | Введение Техника безопасности на занятиях физической культуры. | Содержание учебного материала | У1 | 31 | 4 | 1 | | |
| | | 1. Предмет, цели, задачи изучения дисциплины «Физическая культура». | | | | | | |
| | | 2. Система научно - практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. | | | | | | |
| | | Лабораторные работы. Не предусмотрено | | | | | - | |
| | | Практические занятия. Не предусмотрено | | | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Не предусмотрено | | | | | - | |
| | Раздел 1 Легкая атлетика. | | | | | | | |
| ОК 2, ОК 8 | Тема 1. 1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 | | |
| | | 1. Кроссовая подготовка в зале, на открытом воздухе. Вводный инструктаж. | | | | | | |
| | | Лабораторные работы. Не предусмотрено | | | | | - | |
| | | Практические занятия | | | | | | |
| | | 1. Равномерный бег слабой и средней интенсивности для юношей до 5 - 8 км, для девушек 3-5 км; | | | | | 7 | 2 |
| | | 2. Переменный бег со слабой средней и обычной интенсивности для юношей до 4 км, для девушек до 2,5 км; | | | | | | |
| | | 3. Повторный бег соревновательной скоростью на отрезках дистанции для юношей 300 – 800 метров, для девушек 200- 500 метров; | | | | | | |
| | | 4. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 5 км. | | | | | | |
| | | Контрольная работа | | | | | | |
| | | 1. Бег на 1000 метров | | | | | 4 | |
| | | 2. Бег на 2000 метров | | | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | | | | У1 | 32 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|----|--------|----|----|
| | | 1. | Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | | |
| | | 2. | Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин. | | | | |
| ОК 3, ОК 8 | Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | У1 | 31 | 1 | 2 |
| | | 1. | Техника бега на короткие дистанции | | | | |
| | | Лабораторные работы Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Практические занятия | | | | 4 | 2 |
| | | 1. | Техника бега: низкий старт, высокий старт, стартовое ускорение | | | | |
| | | 2. | Бег на дистанции, финиширование. | | | | |
| | | Контрольная работа | | | | 3 | 2 |
| | | 1. | Бег на 60 метров | | | | |
| | | 2. | Бег на 100 метров | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | | | У1 | 31 |
| | | 1. | Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | | |
| ОК 3, ОК 8 | Тема 1.3. Кросс на 1000 метров и 2000 метров. | Содержание учебного материала | | У1 | 31 | 1 | 2 |
| | | 1. | Техника бега на длинные дистанции | | | | |
| | | Лабораторные работы. Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Практические занятия | | | | 4 | 2 |
| | | 1. | Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 3 км. | | | | |
| | | 2. | Преодоление полы препятствий | | | | |
| | | Контрольная работа | | | | 3 | 2 |
| | | 1. | Бег на 1000 метров | | | | |
| | | 2. | Бег на 2000 метров | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | | | У1 | 31 |
| | | 1. | Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 4 | Тема 1.4. Развитие общей выносливости. | Содержание учебного материала | | У1 | 31, 32 | 2 | 2 |
| | | 1. | Бег на средние дистанции, специальные упражнения для развития выносливости | | | | |
| | | Лабораторные работы | | | | - | |
| | | 1. | Не предусмотрены | | | | |
| | | Практические занятия | | | | 2 | 2 |
| | | 1. | Техника бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции (по прямой и повороту), | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|----|--------|---|---|
| | | | финиширование. | | | | |
| | | 2. | Специальные упражнения (выполняются повторно); бег с хода и с высокого старта, пружинистый бег на носках; | | | | |
| | | Контрольная работа | | | | 2 | 2 |
| | | 1. | Бег на 3 км. | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 31, 32 | 6 | 2 |
| | | 1. | Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | | |
| | | 1. | Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | | |
| | | 2. | Игры «Снайпер», «Лапта». | | | | |
| | Раздел 2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) | | | | | | |
| ОК 2, ОК 6 | Тема 2.1. Строевая подготовка | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 2 | 2 |
| | | 1. | Управление строем; строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте, управлять строем в движении. | | | | |
| | | Лабораторная работа Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Практическая работа | | | | 6 | 2 |
| | | 1. | Проведение общеразвивающих упражнений. Правильно объяснять и показывать упражнения, проводить упражнения с группой | | | | |
| | | 2. | подбирать и проводить упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. | | | | |
| | | Контрольная работа. Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 32 | 4 | 2 |
| | | 1. | ОФП | | | | |
| | | 2. | Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) | | | | |
| ОК 2, ОК 6 | Тема 2.2. Силовые упражнения | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 1 | 2 |
| | | 1. | Общеразвивающие упражнения | | | | |
| | | Лабораторная работа Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Практическая работа | | | | 4 | 2 |
| | | 1. | Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|--|--|----|----|---|---|
| | | | шеи, для ног;. для развития силы быстроты, координации движения, подвижности в суставах | | | | |
| | | 2. | Для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения. на расслабление. | | | | |
| | | 3. | <u>Прикладные упражнения:</u> ходьба, бег, прыжки и их разновидности; подтягивание на перекладине из виса хватом сверху, из виса лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; упражнения с использованием отягощений и тренажеров; прыжки в длину, через препятствия, в воздух. | | | | |
| | | Контрольная работа. Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 32 | 3 | 2 |
| | | 1. | ОФП | | | | |
| | | 2. | Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) | | | | |
| ОК 2, ОК 6 | Тема 2.3. Общая физическая подготовка. | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 1 | 2 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | | | | |
| | | Лабораторная работа. Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Практическая работа | | | | 4 | 2 |
| | | 1. | Проведение комплексов физических упражнений и подвижных игр: подбирать и применять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий; подбирать и проводить с группой подвижные игры. | | | | |
| | | 2. | Овладеть гигиеническими навыками и умениями: уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления. | | | | |
| | | 3. | Овладение методами самоконтроля и оценки физического состояния: обучение самоконтролю и приему страховки и помощи при занятиях физическими упражнениями | | | | |
| | | Контрольная работа. Не предусмотрено | | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 32 | 3 | 2 |
| | | 1. | ОФП | | | | |
| | | 2. | Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) | | | | |
| | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|----|----|---|---|----|---|
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 3.1. Настольный теннис | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 2 | 2 | | |
| | | 1. | Техника безопасности, правила игры | | | | | | |
| | | Лабораторная работа. Не предусмотрено | | | | | | - | |
| | | Практическая работа | | | | | | 10 | 2 |
| | | 1. | Подачи, техника игры | | | | | | |
| | | 2. | Игра- тренировка | | | | | | |
| | | 3. | Соревнование в группе | | | | | | |
| | | Контрольная работа. Не предусмотрено | | | | | | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 32 | 4 | 2 | | | | |
| 1. | Товарищеские встречи по настольному теннису | | | | | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 3.2. Баскетбол. | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 2 | 2 | | |
| | | 1. | Техника безопасности, правила игры. Тактика игры в защите и в нападении | | | | | | |
| | | Лабораторная работа. Не предусмотрено | | | | | | - | |
| | | Практическая работа | | | | | | 8 | 2 |
| | | 1. | Техника игры в защите. Техника перемещения: защитная стойка, передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед. | | | | | | |
| | | 2. | Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух и трёх игроков, без «соперника» и с «соперником» | | | | | | |
| | | 3. | Командные действия против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. | | | | | | |
| | | 4. | Тренировка и двухсторонняя игра. | | | | | | |
| | | Контрольная работа | | | | | | 2 | 2 |
| | | 1. | Штрафные броски. | | | | | | |
| | | 2. | По правилам игры | | | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | У1 | 32 | 5 | 2 | | | | |
| 1. | Учебные тренировочные игры | | | | | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 3.3. Волейбол | Содержание учебного материала | | У1 | 32 | 2 | 2 | | |
| | | 1. | Техника безопасности, правила игры. | | | | | | |
| | | Лабораторная работа Не предусмотрено | | | | | | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|----|----|------------|---|----|----|---|---|
| | | Практическая работа | | | 8 | 2 | | | | |
| | | 4. Техника владения мячом: прием мяча, блок одиночный и групповой | | | | | | | | |
| | | 5. Элементы тактики: тактика нападения – индивидуальные и командные действия, комбинации. | | | | | | | | |
| | | 6. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. | | | | | | | | |
| | | 7. Тренировка и двухсторонняя игра. | | | | | | | | |
| | | Контрольная работа | | | 2 | 2 | | | | |
| | | 1. Подачи мяча | | | | | | | | |
| | | 2. Верхние и нижние передачи мяча | | | | | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | У1 | 32 | 5 | 2 | | | | |
| | | 1. Учебные тренировочные игры | | | | | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 3.4. Бадминтон | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 2 | 2 | | | | |
| | | 1. Техника безопасности, правила игры | | | | | | | | |
| | | Лабораторная работа. Не предусмотрено | | | | | - | - | | |
| | | Практическая работа | | | | | 10 | 2 | | |
| | | 1. Подачи, техника игры | | | | | | | | |
| | | 2. Игра- тренировка | | | | | | | | |
| | | 3. Соревнование в группе | | | | | | | | |
| | | Контрольная работа. Не предусмотрено | | | | | - | - | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | | | | У1 | 32 | 4 | 2 |
| | | 1. Товарищеские встречи по настольному теннису | | | | | | | | |
| ВСЕГО: | | | | | 104 | | | | | |

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят конспекты, рефераты.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
3. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
4. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег, как средство укрепления здоровья.
11. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Национальные виды спорта.
15. Оздоровительное значение плавания.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура требует наличия спортивного зала (аренда).

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты с кольцом
- волейбольная сетка
- теннисный стол
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды
- спортивный инвентарь (мячи; ракетки для тенниса, бадминтона; скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК)

В зависимости от возможностей организации для реализации программы учебной дисциплины могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

Интернет ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
2. Books Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.booksgid.com (дата обращения 27.11.2017).
3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.globalteka.ru/index.html (дата обращения 27.11.2017).

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.window.edu.ru (дата обращения 27.11.2017).
6. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата обращения 27.11.2017).
7. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.school.edu.ru/default.asp (дата обращения 27.11.2017).
9. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
- 10.Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
- 11.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: XXXXXXXXXXXXXXXX (дата обращения 27.11.2017).
- 12.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
- 13.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.2017).
- 14.Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: www.olympic.ru/ (Дата обращения: 27.11.2017).
- 15.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : | |
| (У1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение комплекса упражнений, нормативов; устный опрос |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : | |
| (З1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | устный опрос |
| (З2) основы здорового образа жизни. | устный опрос |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе основного общего образования.**

| Виды упражнений | Результаты | | | | | |
|--|------------|---------|--------|-------------------|---------|--------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 100 м (сек.) | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| Бег 1000 м. (мин/сек.) | 3.20 | 3.25 | 4.00 | 4.30 | 5.00 | 6.00 |
| Бег 2000 м. (мин/сек.) | 9.00 | 10.00 | 12.00 | 10.00 | 11.00 | 12.20 |
| Бег 3000 м. (мин/сек.) | 12.20 | 13.00 | 14.00 | без учета времени | | |
| Прыжки в длину с места (метров/см) | 2.30 | 2.20 | 2.00 | 1.85 | 1.70 | 1.55 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа (раз в мин) | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин) | 100 | 80 | 60 | 125 | 100 | 90 |
| Челночный бег (4х9 м. в сек.) | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Волейбольные подачи мяча (из 6 подач) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Волейбольные передачи мяча в паре | Техника | | | | | |
| Баскетбольные штрафные броски (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение мяча | Техника | | | | | |