

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.г.т.
Междуреченск муниципального района Сызранский Самарской области

Программа рассмотрена

на заседании МО учителей

*естественно-математич.
цикла*

Протокол № 1
от 29.08.2019г.

Председатель МО

Розова

Проверено:

« 29 » августа 2019г.

Зам. директора по УВР

Лещева Е.Г.

Лещева

Утверждено:

Приказ № 325/4-од

«30» августа 2019г.

Директор ЕБОУ СОШ

Для докумен
п.г.т. Междуреченск



Шапошникова В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

10-11 классы (204 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре, на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578, от 29 июня 2017 г. № 613), программы «Физическая культура. 10-11 классы» В.И.Ляха, Просвещение, 2015г., ООП СОО и учебного плана ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск..

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК В.И.Ляха.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе —102 ч, во 11 классе — 102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Базовый уровень	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
В изучения предмета «Физическая культура»	
<ul style="list-style-type: none">- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	<ul style="list-style-type: none">- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

<p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в</p>	<p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в</p>

<p>процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); <p>выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). 	<p>показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Обучающиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз.	10	—
	Подтягивание в вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз.	—	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с.	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с.	—	10.00

Должны освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину и высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика,). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с места, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Тематическое планирование 10 класс

102 ч.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение в процессе урока
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	
Базовые виды спорта школьной программы		
2	<i>Лёгкая атлетика</i>	30 ч.
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18ч.
4	<i>Спортивные игры</i>	33 ч
5	<i>Лыжная подготовка</i>	21 ч.
	Всего:	102ч.

Тематическое планирование 11 класс

102 ч.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение в процессе урока
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	
Базовые виды спорта школьной программы		
2	<i>Лёгкая атлетика</i>	30 ч.
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18 ч.
4	<i>Спортивные игры</i>	33 ч
5	<i>Лыжная подготовка</i>	21 ч.
	Всего:	102ч.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

10 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>ПОКАЗАТЕЛИ</i>					
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Учащиеся</i>						
<i>Оценка</i>	<i>“5”</i>	<i>“4”</i>	<i>“3”</i>	<i>“5”</i>	<i>“4”</i>	<i>“3”</i>
<i>Челночный бег 4х9 м, сек.</i>	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<i>Бег 30 м, сек.</i>	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
<i>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек</i>	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
<i>Бег 100 м, сек.</i>	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
<i>Бег 2000 м, мин.</i>				10,20	11,15	12,10
<i>Бег 3000 м, мин.</i>	12,40	13,30	14,30			
<i>Прыжки в длину с места</i>	220	210	190	185	170	160
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	12	10	7			
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i>	32	27	22	20	15	10
<i>Наклоны вперед из положения сидя</i>	14	12	7	22	18	13
<i>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</i>	52	47	42	40	35	30
<i>Прыжок на скакалке, 30 сек., раз</i>	65	60	50	75	70	60

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Челночный бег 4х9 м, сек.</i>	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<i>Бег 30 м, секунд</i>	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<i>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек.</i>	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
<i>Бег 100 м, сек.</i>	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<i>Бег 2000 м, мин.</i>				10,00	11,10	12,20
<i>Бег 3000 м, мин.</i>	12,20	13,00	14,00			
<i>Прыжки в длину с места</i>	230	220	200	185	170	155
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	14	11	8			
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i>	32	27	22	20	15	10
<i>Наклоны вперед из положения сидя</i>	15	13	8	24	20	13
<i>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</i>	55	49	45	42	36	30
<i>Прыжок на скакалке, 30 сек., раз</i>	70	65	55	80	75	65