

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Н.А. Домнина

05 сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Учебный цикл: социально-гуманитарный цикл

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель
техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Рабочая программа составлена на основе
ФГОС СПО по специальности 44.02.02
Преподавание в начальных классах,
утвержденного приказом Минобрнауки
РФ от 17.08.2022 № 742.

Рассмотрена на заседании методической
цикловой комиссии гуманитарных и
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Председатель МЦК  Е.В.Мангура

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | |
| 4. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП..... | 13 |

14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают следующими компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Реализация учебной дисциплины направлена на формирование воспитательного потенциала:

В2. Формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого.

В8. Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.

В12. Понимание социокультурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей.

В13. Способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код компетенции | Знания | Умения |
|-----------------|---|---|
| ОК 08 | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных |

| | | |
|--|--------------|-------|
| | образа жизни | целей |
|--|--------------|-------|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Количество во часов</i> |
|---|---------------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 214 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 182 |
| в том числе практические занятия | 182 |
| самостоятельная работа обучающегося (всего) | 20 |
| консультация | 12 |
| Промежуточная аттестация <i>в форме зачета - в 3-7 семестре, в форме дифференцированного зачёта – в 8 семестре</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Уровень освоения | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций | |
|---|---|---|-------------|----------------------------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3 СЕМЕСТР | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | 30 | | |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности. | Содержание учебного материала | | 20 | | |
| | 1. | Продолжение изучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции. | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 2. | Продолжение изучения техники кроссового бега по пересеченной местности. | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна | 2 | 4 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | 6 | | |
| | 1. | Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|-----------|--------------|
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места | Содержание учебного материала | | | 4 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники прыжка в длину с места | 2 | 4 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: прыжки в длину с места | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| | Зачет | | | 2 | ОК 08 |
| | Итого 3 семестр | | | 32 | |
| 4 СЕМЕСТР | | | | | |
| | Раздел 2. Лыжная подготовка | | | 12 | |
| Тема 2.1. Техника передвижения на лыжах. | Содержание учебного материала | | | 6 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники попеременного двухшажного хода | 2 | 2 | ОК 08 |
| | 2. | Продолжение изучения техники передвижения классическим и коньковым стилями | 2 | 2 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: не предусмотрены | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| | Консультация | | | 2 | |
| Тема 2.2. Техника спусков, подъемов, торможение | Содержание учебного материала | | | 4 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полу-плугом, экстренное торможение. | 2 | 2 | ОК 08 |
| | 2. | Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом. | 2 | 2 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: не предусмотрены | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| Тема 2.3. Прохождение дистанции | Содержание учебного материала | | | 2 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км. | 2 | 2 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей. | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----------|-------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| | | Раздел 3. Гимнастика | | 32 | |
| Тема 3.1. Строевые упражнения | Содержание учебного материала | | | 8 | |
| | 1. | Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: не предусмотрены | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| | Консультация | | | 2 | |
| Тема 3.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка | Содержание учебного материала | | | 15 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений. | 2 | 6 | ОК 08 |
| | 2. | Продолжение изучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке. | 2 | 4 | ОК 08 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке. | 2 | 4 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях | | 3 | 1 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|-----------|--------------|
| Тема 3.3. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | 9 | |
| | 1. Продолжение изучения техники акробатических упражнений | 2 | 4 | ОК 08 |
| | 2. Совершенствование техники акробатических упражнений | 2 | 4 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | |
| | Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание реферата на темы: - Особенности развития координации и освоения техники движения. - Акробатические упражнения | | 3 | 1 |
| | Зачет | | 2 | ОК 08 |
| | Итого 4 семестр | | 46 | |
| 5 СЕМЕСТР | | | | |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) | | | 50 | |
| Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | Содержание учебного материала | | 14 | |
| | 1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 2 | 6 | ОК 08 |
| | 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | |
| | Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | |
| | Консультация | | | 2 |
| Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 | 6 | ОК 08 |
| | 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 | 4 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | |
| | Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|-----------|--------------|-------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | | |
| | Зачет | | 2 | ОК 08 | |
| | Итого 5 семестр | | 26 | | |
| 6 СЕМЕСТР | | | | | |
| Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча | Содержание учебного материала | | | 16 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча. | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 2. | Совершенствование техники подачи мяча | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Тактика игры в волейбол | | 3 | 2 | |
| Тема 4.4. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала | | | 10 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники двусторонней игры. Двусторонняя игра | 2 | 8 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Основные способы подачи в волейболе | | 3 | 2 | |
| Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) | | | | 46 | |
| Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча. | Содержание учебного материала | | | 18 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники ведения и передачи мяча | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 2. | Совершенствование приема и передачи мяча | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: техника ведения мяча, техника передачи | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Техника игры в баскетбол. | | 3 | 2 | |
| | Консультация | | | 2 | |
| | Зачет | | 2 | ОК 08 | |
| | Итого 6 семестр | | 46 | | |
| 7 СЕМЕСТР | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-----------|--------------|
| Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала | | | 28 | |
| | 1. | Продолжение изучения выполнения штрафных бросков. | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 2. | Продолжение изучения правил двусторонней игры. | 2 | 8 | ОК 08 |
| | 3. | Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонняя игра | 2 | 8 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по теме - Методика обучения двусторонней игры. | | 3 | 4 | | |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | | | 18 | |
| Тема 6.1. Техника эстафетного бега | Содержание учебного материала | | | 14 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники передачи эстафетной палочки | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: не предусмотрены | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы: 1. Легкая атлетика – история развития спорта 2. Техника прыжка в длину с разбега 3. Техника эстафетного бега | | 3 | 6 | |
| | Консультация | | | 2 | |
| Зачет | | | | 2 | ОК 08 |
| Итого 7 семестр | | | | 44 | |
| 8 СЕМЕСТР | | | | | |
| Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции | Содержание учебного материала | | | 10 | |
| | 1. | Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование | 2 | 8 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | | |
| | Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Техника бега на короткие дистанции | | 3 | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|------------|--------------|
| Тема 6.3. Техника метания гранаты | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1. Продолжение изучения техники метания гранаты. (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок) | 2 | 6 | ОК 08 |
| | Лабораторные занятия: не предусмотрены | | | |
| | Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена | | | |
| | Консультация | | | 2 |
| | Дифференцированный зачет | | 2 | ОК 08 |
| | Итого 8 семестр | | 20 | |
| | Всего | | 214 | |

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал (ауд. 6- с/з)

Мат гимнастический – 12 шт.,
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,
сетка в/б – 1 шт,
скамья атлетическая – 1 шт.,
стойка для штанги – 1 шт.,
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт,
штанга 90кг. – 1 шт.

Тренажерный зал

Беговая дорожка - 1 шт.,
велотренажер магнитный – 1 шт.,
вибромассажер с 5 лентами – 1шт.,
гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,
спортивный тренажер райдер Body Sculpture – 1 шт.,
порт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

Лыжная база

лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,
лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL:<https://urait.ru/bcode/471143>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 399 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

3.3. Организация образовательного процесса

Учебные занятия проводятся в спортзале и на стадионе. Программой предусмотрены практические занятия.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются активные и интерактивные методы и формы обучения, а также элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных технологий (ZOOM).

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

– Положением об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в НИЯУ МИФИ, утвержденным 29.08.2019г.;

– Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК-44/05вн).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, экзамена, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | Критерии оценки: – демонстрация навыков выполнения упражнений; – демонстрация навыков оздоровительных мероприятий; – составление оздоровительных комплексов упражнений. | Текущий контроль в форме: - контрольные нормативы по теме; - написания рефератов, докладов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Рабочая программа по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура может быть реализована в рамках организации образовательной деятельности по образовательной

программе любой специальности, предусматривающей получение среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности СПО.

Преподаватель _____ С.А. Махмадуллаев

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|---|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек) | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,3 | 5,5 |
| Бег 60 м (сек) | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,4 | 9,6 | 9,8 |
| Бег 100 м (сек) | 13,2 | 14,0 | 14,8 | 16,02 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 500 м (мин. сек) | | | | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| Бег 1000 м (мин. сек) | 3,20 | 3,25 | 3,30 | | | |
| Бег 2000 м (мин. сек) | | | | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| Бег 3000 м (мин. сек) | 12,330 | 13,30 | 14,30 | | | |
| Метание гранаты: 500 г (м) | | | | 20 | 18 | 15 |
| 700 г (м) | 40 | 35 | 30 | | | |
| Прыжки в длину с места (м.см) | 2,35 | 2,15 | 2,10 | 1,40 | 1,65 | 1,45 |
| Подтягивание (раз) | 14 | 11 | 9 | | | |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | | | | 14 | 12 | 10 |
| Плавание 50 м (сек) | 48 | 54 | б/у | 60 | 75 | б/у |
| Бег на лыжах: 3 км (мин. сек) | | | | 18,00 | 19,30 | 22,00 |
| 5 км (мин) | 25,30 | 26,30 | 28,30 | 34,30 | 36,00 | 28,00 |
| 10 км (мин) | 57 | 59 | 60 | | | |
| Марш – бросок: 3 км (мин) | | | | 19 | 21 | 23 |
| 5 км (мин) | 30 | 32 | 34 | | | |
| Тесты по ППФП | | | | | | |

