

Министерство образования Московской области

**ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

2018 г.

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе профессиональной подготовки специалистов среднего звена специальности **21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 486 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения"

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015 г.

Примерная программа является адаптированной образовательной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1.ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1.Область применения программы

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины (далее примерная программа) является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»**. Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015г.

Примерная программа является адаптированной образовательной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

ОК-6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-8. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 118 часа

2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	8
практическиезанятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2.Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	
	Содержание учебного материала
Тема1. Физическая культура как развитие личности	Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
Тема2. Социально-биологические основы физической культуры.	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
Тема3. Двигательная активность студента	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье

	1.5.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма
	Самостоятельная работа обучающихся
	<i>СЗФУ:</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики
	<i>СкЗ:</i> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности с помощью физических упражнений
	<i>Подготовка докладов:</i> теоретические основы ЗОЖ и социальные основы Ф
Раздел 2. Самостоятельные занятия лечебной гимнастикой	
Тема1 Основы ЛФК	Содержание учебного материала
	2.1.1.Значение ЛФК для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий
	2.1.2.Значение и средства физической реабилитации. Требования к составлению комплексов упражнений лечебной гимнастики
	Практические занятия
	Выполнение комплексов упражнений ЛФК Проведение части комплекса с учебной группой
	Основные приемы массажа и самомассажа
	Самостоятельная работа обучающихся
	<i>СЗФУ:</i> Выполнение комплексов упражнений ЛФК в режиме дня
	<i>Подготовка докладов:</i> лечебная гимнастика при определенных отклонениях в состоянии здоровья или (диагнозе)

	Самостоятельная работа обучающихся
	СЗФУ: применение средств и методов самоконтроля при самостоятельных занятиях Ведение дневника самоконтроля
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
	Содержание учебного материала
Общая физическая подготовка	1.1. Физические способности человека и основы методики их воспитания способностей. Возрастные особенности развития физических способностей. 1.3. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.
	Практические занятия
	1. Выполнение физических упражнений изолированной или комплексной направленности на каждом занятии
	Самостоятельная работа обучающихся СЗФУ: Выполнение физических упражнений изолированной или комплексной направленности в процессе самостоятельных занятий.
	Подготовка докладов по темам раздела: 1. Т/б на занятиях ФК. Травмы и их виды. Оказание первой помощи при травмах. 2. Средства и методы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости

	<p><i>СЗФУ:</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий или разработка план-конспекта самостоятельных занятий по л/а</p> <p><i>Подготовка докладов</i> по темам: виды дисциплин в легкой атлетике</p>
<p>Тема 3 Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p>
	<p>Баскетбол. Правила игры. Основы судейства. Игра в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра в защите. Групповые и командные действия игроков.</p>
	<p>Волейбол. Правила игры в волейбол. Основы судейства. Стойки игрока. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p>
	<p>Практические занятия</p>
	<p>Баскетбол. 3.1. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, сотскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высоко над мячом», сотскоком от пола. 3.2. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Игра по упрощенным правилам</p>
	<p>Волейбол. Подача мяча: нижняя, верхняя, силовая, планирующая. Приём и передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра по упрощенным правилам</p>

<p>Тема 4 Силовая тренировка</p>	<p>4.1. Теория силовой тренировки, ее цели и задачи. Базовые силовые упражнения</p> <p>4.2. Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости решаемых задач.</p>
	<p>4.3. Особенности использования средств силовой тренировки для повышения уровня физической подготовленности студента и состояния его здоровья</p>
	<p>4.4. Силовые упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений</p>
	<p>4.5. Регулирование нагрузки в силовом тренинге: изменение веса отягощения, исходного положения упражнения, количества повторений, длительности отдыха</p>
	<p>4.6. Виды тренажеров. Использование дополнительного оборудования в силовых тренировках: гантели, грифы, бодибары, фит-болы, испандеры и др.</p>
	<p>4.7. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>
	<p>4.8. Круговая тренировка как метод комплексного развития двигательных способностей.</p>
	<p>4.9. Силовая тренировка как средство снижения жировой массы. Увеличение мышечной массы средствами силовой тренировки</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>
	<p><i>Подготовка докладов по теме раздела</i></p> <p><i>СЗФV: Использование полученных знаний и умений в процессе самостоятельной работы</i></p>

	Практические занятия
	Дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика (ДГ) и комплексы ДГ для совершенствования функциональных систем. Техника дыхания при выполнении упражнений
	Самостоятельная работа обучающихся
	СЗФУ: применение дыхательных упражнений в процессе самостоятельных занятий <i>Подготовка докладов:</i> Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхание йогов.
Тема 6 Пилатес	Практические занятия
	Пилатес как современное занятие ФУ. Основные упражнения и техника их выполнения. Влияние занятий Пилатесом на организм человека. Содержание комплексов упражнений
	Самостоятельная работа обучающихся
	<i>Подготовка докладов:</i> Система упражнений Д. Пилатеса <i>СЗФУ:</i> использование упражнений направления Пилатес в процессе самостоятельных занятий
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	

подготовка	Практические занятия
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных способностей.
	Составление и проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
	Самостоятельная работа обучающихся
	СЗФУ: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время**
	Подготовка докладов: профессиональные заболевания работников сферы «Экономика и управление»
	Составление планов-конспектов комплексов упражнений ППН

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 ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном комплексе который включает:

-спортивный зал
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; -стрелковый тир
(в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

-тренажерный зал

Технические средства обучения:

1.Музыкальный центр

2.Компьютер совместимый с лицензионным программным обеспечением

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащаются соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и состояния занимающихся ОВЗ.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрены поручни и беспрепятственный проезд для колясочников.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред., проф. Образования / А.А.Бишаева. - 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.

1. Физическая культура : учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2013– 176с.

Дополнительные источники:

1. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. –2010. Стр. 11-13.

2. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес тренировки: учебник персонального тренера/ под.общ.ред.Д.Г.Калашникова.- ООО Фронтэра, 2003.-210с.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2010.- 320с.

4. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие.- МГЭИ.-2014.- 89с.

5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

6. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку./ К.Освальд, С.Баско.-изд. Эксмо, 2004.-192с.

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

8. Смит Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия/ Д.Смит, Д.Хари, Б.Гибс.- М:Эксмо, 2008.- 400с.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. —М.: Советский спорт, 2013. - 448 с

Электронные версии источников:

1. [Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

2. [Иваницкий М.Ф.](#) Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. [Иваницкий М.Ф., подред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.](#) - Человек.- 2014 г.- 624с.
3. [Майоркина И.В., Сергеевич А.А., Бацевич А.Э.](#) Подготовка студентов к сдаче нормативных требований: учебное пособие.- Издательство Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского 2015 г.
4. [Мироненко Е.Н.](#) и др. Физическая культура// Мироненко Е.Н , [Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И.](#)- изд.:ИНТУИТ, 2012.-197с
5. [Муллер А. Б.](#) Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

Интернетресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ. Форма доступа: <http://minsport.gov.ru>
2. Сайт Российского студенческого спортивного союза. Форма доступа: <http://www.studsport.ru>
3. Российской федерации баскетбола Форм досту
<http://www.russiabasket.ru>
4. всероссийско федера волейбола. Форм досту
<http://www.volley.ru>
5. Олимпийского комитет России. Форм досту
<http://www.olympic.ru>

3.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение: высшее профессиональное образование, соответствующее профилю учебной дисциплины.

Все педагогические работники должны пройти обучение для работы со студентами с нарушением опорно-двигательного аппарата. При необходимости работа совместно с педагогом-психологом.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обучающихся глухих и слабослышащих, а так же с нарушениями речи при проведения промежуточной аттестации необходимо:

- наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- так же, по их желанию, промежуточная аттестация может проводится в письменной форме;

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачёт. Зачет проводится по окончании каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

Также возможно оценивать динамику улучшения функциональных особенностей. Отследить положительную тенденцию изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности.

Промежуточная аттестация. Зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>-уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>-знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>-самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня</p> <p>- тестирование физических способностей</p> <p>-ведение дневника самоконтроля</p> <p>-подготовка докладов по темам раздела - вопросы к собеседованию.</p> <p>-выполнение и защита рефератов;</p>	<p>оценка «5» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - студент самостоятельно выполнил все этапы практической работы в среде программирования; - самостоятельное задание выполнено полностью, в соответствии с заданием и получено верное представление результата работы (использование отдельных модулей и библиотек допустимо с указанием источника кода) соответствующего уровня сложности;
ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<i>оценивание практических умений по выполнению физических упражнений:</i> составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений различной направленности	<ul style="list-style-type: none"> - полное соответствие требованиям по содержанию и оформлению отчета по практической работе; - грамотная речь с правильным использованием терминологии; заранее продуманная логика, выступления; полнота освещения проекта
ОК8. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<i>выполнение докладов и подготовка к собеседованию:</i> оценка знаний техники безопасности по каждому из разделов дисциплины, соблюдение правил т/б в процессе самостоятельных занятий	<p>- оценка «4» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполнена полностью, но при выполнении самостоятельного задания потребовалась помощь преподавателя или использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи
ОК6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<i>оценивание практических умений по выполнению физических упражнений:</i> оценка практических умений в проведении части учебного занятия	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование и отладка программы проведены в не полном объеме; - частично соблюдены требования по оформлению отчета по практической работе - работа выполнена полностью, но. <p>- оценка «3» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программа заимствована более чем на

		<p>25%;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень сложности не соответствует отведенному под выполнение проекта времени - работа выполнена не полностью, но студент владеет основными навыками работы в среде программирования, требуемыми для решения поставленной задачи. - отчет по практической работе или инд.проекту не соответствует требованиям по оформлению. <p>оценка «2» ставится, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допущены существенные ошибки, показавшие, что студент не владеет обязательными знаниями по данной теме в полной мере - значительная часть работы выполнена самостоятельно; - отказ от защиты проекта в установленные сроки или неспособность объяснить существенные аспекты работы программы;
--	--	---

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;

Основы физической подготовки;

Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.

- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных

умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается на лекционных занятиях, а также на каждом занятии в форме беседы и рекомендаций.

Тестирование физической подготовленности включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками, и контроль уровня развития физических способностей. Примерные упражнения для тестирования физических способностей

п/п	Названиеупражнения	Девушки			Юноши		
		Оценкав баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени	20	15	10	-	-	-
2	Сгибание-разгибание рук в упорележа	-	-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	30	25	20	40	35	30
4	Динамометрия	35–50% отмассы тела			55–80% отмассы тела		
5	Гибкость	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»
6	ГарвардскийСтеп-тест	1	2	3	4	5	
		<55	55-64	65-79	80-89	>90	