

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Теннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 01.07.2025 09:54:00
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ
В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)**

Кафедра гуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«21» ноября 2024 г. протокол №4

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной деятельности
_____ Кудрявцев М.Г.
для
«21» ноября 2024 г.



**Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по
выбору)
Аэробная гимнастика**

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) программы Технология переработки
сельскохозяйственного сырья

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры гуманитарных дисциплин Мусаевым Р. Д.
(название кафедры, ученая степень, ФИО)
под руководством доцента кафедры гуманитарных дисциплин, кандидатом психологических наук, Мукиной А. Н.

Рецензент: к.с.н., доцент, РГУНХ Кулькатова Г. Н.

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З): должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Уметь (У): соблюдать нормы здорового образа жизни
	Владеть (В): основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Аэробная гимнастика** относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (по выбору).

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально
- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
Самостоятельная работа обучающихся, часов					
в т.ч. курсовая работа					
Контроль					
Вид промежуточной аттестации					

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций
Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Общая физическая подготовка	128	128		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7
1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	64	64			
1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	64	64			
Раздел 2. Аэробная гимнастика	200	200			

2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта	64	64		
2.2 Методика судейства избранного вида спорта:	64	64		
2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта	72	72		
Итого за семестр				сдача нормативов
ИТОГО по дисциплине	328	328		

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. . Общая физическая подготовка

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

- 1.1.Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.
 - 1.2.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.
- Психофизическая готовность студента.
 - Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.Система стретчинг.
 - Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики.
 - Использование спортивного инвентаря.
 - Восстановление гибкости тела и организма в целом путемоздоровительной системы
 - Пилатес.
 - Упражнения, способствующие общей выносливостиорганизма

Раздел 2. Аэробная гимнастика

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2.2. Методика судейства избранного вида спорта.

2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта

- Психофизическая готовность студента.
- Средства и методы тренировки в тренажерном зале.
- Физическая тренировка без предмета.
- Физическая тренировка на тренажерах.
- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью.
- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.
- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Р.Д. Мусаев, Б., 2022. С.8 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная:		
1	Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0	https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf
2	Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1	http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf
Дополнительная		

1	Физическая культура студента: учебник/Г.М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л.Б. Андриященко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 328 с.	http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
2	Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. ISBN 978-5-89289-929-1	http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf
3	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. ISBN 978-5-9916-5470-8	https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
4	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией

2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно

3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно

4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/>
Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021

5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ

6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

7. Федеральная служба государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> -.

8. Научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access). – URL: <https://cyberleninka.ru/>.

9. полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.<http://link.springer.com/> -

10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.–URL:<http://fcior.edu.ru/>.

11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».– URL:<http://window.edu.ru/>.

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgazu.ru (свободно распространяемое)

2. Право использования программ для ЭВМ MirapolisHCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната. Стандартная лицензия до 1000 пользователей на 1 месяц (Лицензионный договор № 77/03/22 – К от 25 апреля 2022)

3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017)

4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)

2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое).

3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgazu.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет» <https://vk.com/rgazuru> (свободно распространяемое)ю

5. Портал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный заочный университет» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>.

6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.5 Перечень Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Предназначение помещения (аудитории)	Наименование корпуса, № помещения (аудитории)	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения*
Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с	Учебно-бытовой корпус Спортивный зал	Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания

педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации)		
Для самостоятельной работы	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал	Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.
	Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ	Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видео увеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору)
Аэробная гимнастика**

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) программы Технология переработки
сельскохозяйственного сырья

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Балашиха 2024г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Код и наименование компетенции	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый (удовлетворительно)	Знать: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни Владеть: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях сдача нормативов
	Продвинутый (хорошо)	Знает твердо: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Умеет уверенно: соблюдать нормы здорового образа жизни Владеет уверенно: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
	Высокий(отлично)	Имеет сформировавшееся систематические знания: должный уровень физической подготовленности для обеспечения Имеет сформировавшееся систематическое умение: соблюдать нормы здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

1. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неважной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Сдача нормативов

Уровень спортивно-технической и специальной физической подготовленности

№ п/п	Уровень развития гибкости	Оценка по 5-и балльной шкале	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1	отлично (высокий)	5	15,0 - 13,0	15,0 - 13,0
2	хорошо (продвинутой)	4	12,0-9,0	12,0-9,0
3	удовлетворительно (пороговый)	3	8,0-7,0	8,0-7,0

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более
2.	хорошо (продвинутой)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

Примерные задания итогового теста по общей и специальной физической подготовке

№			Тест Купера (бег 12 мин.)	
п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350
№ п/п	Уровень развитие скоростно-силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

Оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике	Оценка в баллах (уровень)		
	5 (высокий)	4 (продвинутый)	3 (пороговый)
Прыжки на скакалке: 20 прыжков на двух ногах 20 прыжков на левой ноге 20 прыжков на правой ноге	без ошибок (сбоев)	1 ошибка	2 ошибки
Удержание равновесия в позе «Ласточка»	30 сек	25 сек	20 сек

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
Нормативные требования

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	-	-	-
2	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	30	28	23
3	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	27	25	23

4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	13	11	9
5	Простые прыжки через скакалку (время выполнения в минутах)	-	-	-	2 и >	1,59-1.3	1,29-1
6	Наклон вперед в основной стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи	Кулаки касаются скамьи	Ладонь и треть предплечья ниже уровня скамьи	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина Ладони ниже уровня скамьи
7	Челночный бег («песочные часы», квадрат 7х7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	11 и >	10.0–10,5	9,0–9,5	10 и >	9,0–9,5	8,0–8.5
8	Серия перепрыгиваний боком через гимнастическую скамейку из упора присев в упор присев (кол-во раз)	20 и >	16-19	11-15	20 и >	16-19	11-15