

Документы
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 20.07.2026 09:13:20
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки: Экономика и управление на предприятии (организации)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
 Очно-заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Николаев П. П.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Экономист предприятия", утвержден приказом Минтруда России от 30.03.2021 № 161н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра экономики, организации и стратегии развития предприятия	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Шепелев А. В.	Рассмотрено	15.05.2026, № 10

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 2, 3, 4, Очно-заочная форма обучения - 2, 3, 4.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
-------------	---------------------------	------------------------

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	36	36	0,15	54,85	Зачет
Четвертый семестр	110	3,06	36	36	0,15	55,85	Зачет
Всего	328	9,11	108	108	0,45	165,55	54

Очно-заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Второй семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет
Третий семестр	109	3,03	2	2	0,15	88,85	Зачет

Четвертый семестр	110	3,06	2	2	0,15	89,85	Зачет
Всего	328	9,11	6	6	0,45	267,55	54

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	138	54	84
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	12	6	6
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	14	6	8
Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции	16	6	10
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	18	6	12
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	18	6	12
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	18	6	12
Тема 1.7. Силовая подготовка	16	6	10
Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка	12	6	6
Тема 1.9. Воспитание общей выносливости	14	6	8
Раздел 2. Спортивно-техническая подготовка	136	54	81,55
Тема 2.1. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами	14	6	8
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	16	6	10
Тема 2.3. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	14	6	8

Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	14	6	8
Тема 2.5. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	14	6	8
Тема 2.6. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	16	6	10
Тема 2.7. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча	16	6	10
Тема 2.8. Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча	18	6	12
Тема 2.9. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	14	6	7,55

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	134,45	6	128
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	18,45	6	12
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	14		14
Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции	14		14
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	16		16
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	18		18
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	16		16
Тема 1.7. Силовая подготовка	14		14
Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка	12		12

Тема 1.9. Воспитание общей выносливости	12		12
Раздел 2. Спортивно-техническая подготовка	139,55		139,55
Тема 2.1. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами	14		14
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	14		14
Тема 2.3. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	16		16
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	16		16
Тема 2.5. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	18		18
Тема 2.6. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	16		16
Тема 2.7. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча	16		16
Тема 2.8. Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча	16		16
Тема 2.9. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двух-сторонние учебные игры полными составами	13,55		13,55

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация

1	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Тестирование	Зачет
2	Спортивно-техническая подготовка	Научное эссе Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Сдача контрольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Правильный ответ (ключ ответа)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	Сдача нормативов		УК-7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		<table><tr><td colspan="10">Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности.</td></tr><tr><td rowspan="2">№</td><td rowspan="2">Наименование теста</td><td colspan="2">Маль</td><td colspan="2">Средний балл</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td colspan="3"></td></tr><tr><td>1</td><td>Средняя скорость бега на 100 м</td><td>сек</td><td>13,5</td><td>12,5</td><td>11,5</td><td>10,5</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">Бег 1000 м</td><td>сек</td><td>3:30</td><td>3:15</td><td>3:00</td><td>2:45</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>сек</td><td>3:45</td><td>3:30</td><td>3:15</td><td>3:00</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">Пробег 1 км</td><td>сек</td><td>4:00</td><td>3:45</td><td>3:30</td><td>3:15</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>сек</td><td>4:15</td><td>4:00</td><td>3:45</td><td>3:30</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td colspan="10">Средняя скорость бега на 1 км</td></tr><tr><td rowspan="2">4</td><td rowspan="2">Прыжок в длину</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">5</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">6</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">7</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">8</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">9</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">10</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">11</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">12</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">13</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">14</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">15</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">16</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">17</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">18</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">19</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">20</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">21</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">22</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">23</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">24</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">25</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">26</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">27</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">28</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">29</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">30</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">31</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">32</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">33</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">34</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">35</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">36</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">37</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">38</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">39</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">40</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">41</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">42</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">43</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">44</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">45</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">46</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">47</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">48</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">49</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">50</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">51</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">52</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">53</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">54</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">55</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">56</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">57</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">58</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">59</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">60</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">61</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">62</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">63</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">64</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">65</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">66</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">67</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">68</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">69</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">70</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">71</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">72</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">73</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">74</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">75</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">76</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">77</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">78</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">79</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">80</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">81</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">82</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">83</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">84</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">85</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">86</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">87</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">88</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">89</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">90</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">91</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">92</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">93</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">94</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">95</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">96</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">97</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">98</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места</td><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>1,5</td><td>1,3</td><td>1,1</td><td>0,9</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td rowspan="2">99</td><td rowspan="2">Прыжок в высоту с места</td><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td><td>0,3</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>м</td><td>0,8</td><td>0,6</td><td>0,4</td></tr></table>	Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности.										№	Наименование теста	Маль		Средний балл						4	3	2	1				1	Средняя скорость бега на 100 м	сек	13,5	12,5	11,5	10,5					2	Бег 1000 м	сек	3:30	3:15	3:00	2:45					сек	3:45	3:30	3:15	3:00					3	Пробег 1 км	сек	4:00	3:45	3:30	3:15					сек	4:15	4:00	3:45	3:30					Средняя скорость бега на 1 км										4	Прыжок в длину	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					5	Прыжок в высоту	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					6	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					7	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					8	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					9	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					10	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					11	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					12	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					13	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					14	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					15	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					16	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					17	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					18	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					19	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					20	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					21	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					22	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					23	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					24	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					25	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					26	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					27	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					28	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					29	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					30	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					31	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					32	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					33	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					34	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					35	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					36	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					37	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					38	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					39	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					40	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					41	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					42	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					43	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					44	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					45	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					46	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					47	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					48	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					49	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					50	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					51	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					52	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					53	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					54	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					55	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					56	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					57	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					58	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					59	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					60	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					61	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					62	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					63	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					64	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					65	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					66	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					67	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					68	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					69	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					70	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					71	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					72	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					73	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					74	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					75	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					76	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					77	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					78	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					79	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					80	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					81	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					82	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					83	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					84	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					85	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					86	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					87	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					88	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					89	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					90	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					91	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					92	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					93	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					94	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					95	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					96	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					97	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4	0,3					98	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9					м	1,5	1,3	1,1	0,9					99	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3					м	0,8	0,6	0,4
Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№	Наименование теста	Маль		Средний балл																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		4	3	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1	Средняя скорость бега на 100 м	сек	13,5	12,5	11,5	10,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	Бег 1000 м	сек	3:30	3:15	3:00	2:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		сек	3:45	3:30	3:15	3:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	Пробег 1 км	сек	4:00	3:45	3:30	3:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		сек	4:15	4:00	3:45	3:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Средняя скорость бега на 1 км																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Прыжок в длину	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	Прыжок в высоту	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
11	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
12	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
13	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
14	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
15	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
16	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
17	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
18	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
19	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
20	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
21	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
22	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
23	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
24	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
25	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
26	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
27	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
28	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
29	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
30	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
31	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
32	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
33	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
34	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
35	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
36	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
37	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
38	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
39	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
40	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
41	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
42	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
43	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
44	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
45	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
46	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
47	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
48	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
49	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
50	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
51	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
52	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
53	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
54	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
55	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
56	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
57	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
58	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
59	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
60	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
61	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
62	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
63	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
64	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
65	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
66	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
67	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
68	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
69	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
70	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
71	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
72	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
73	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
74	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
75	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
76	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
77	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
78	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
79	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
80	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
81	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
82	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
83	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
84	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
85	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
86	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
87	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
88	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
89	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
90	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
91	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
92	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
93	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
94	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
95	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
96	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
97	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
98	Прыжок в длину с места	м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	1,5	1,3	1,1	0,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
99	Прыжок в высоту с места	м	0,8	0,6	0,4	0,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		м	0,8	0,6	0,4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг		УК-7
	Ответ:	В	
2	Выберите один вариант ответа Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м		УК-7
	Ответ:	Б	
3	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.		УК-7
	Ответ:	Б	
4	Выберите один вариант ответа Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.		УК-7
	Ответ:	Б	

5	Выберите один вариант ответа Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	УК-7												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
Ответ:	Б													
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>	Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке													
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя													
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Прием пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион													
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов													
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д											
Ответ:	1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д													
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table>	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ	5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни													
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек													
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха													
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья													
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ													
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих													
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А</td></tr></table>	Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А											
Ответ:	1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А													
8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж) Ловкость	УК-7												

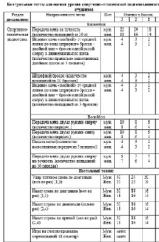
	Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	
9	Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины Ответ: 1-В 2-Г 3-Е 4-Б 5-Д 6-А	УК-7
10	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию. Ответ: 1-А 2-Г 3-Д 4-Б 5-В 6-Е	УК-7
11	Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперед, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции. Ответ: Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги	УК-7
12	Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам? Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче. Ответ: Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.	УК-7
13	Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка? Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план. Ответ: Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.	УК-7
14	Объясните, какое решение принял судья и на каком основании. Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол. Ответ: Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.	УК-7
15	В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил? Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию Ответ:	УК-7

2. Спортивно-техническая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	

1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодежи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7
	Ответ: Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

2. Спортивно-техническая подготовка Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов		УК-7
	Ответ:		

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

7.1. Уровни овладения

Компетенция: **УК-7** *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Индикатор достижения компетенции: **УК-7.1** *Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100

Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мкртычян, Г. А. Организационное поведение: учебник и практикум для вузов / Г. А. Мкртычян, С. Ю. Савинова, О. М. Исаева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 299 с - 978-5-534-17628-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/584028> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебник для вузов / Е. М. Чепиков. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 179 с - 978-5-534-11089-0. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587348> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 172 с - 978-5-534-12708-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588088> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-СПОртивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва: Юрайт, 2026. - 428 с - 978-5-534-14068-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588433> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебник для вузов / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 413 с - 978-5-534-11125-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/598881> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
7. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова, Л. Ю. Шалайкин, С. Н. Авдеева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 140 с - 978-5-534-12268-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587847> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586543> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
4. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.]. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и СПОрт в вузах: учебник (отсутствует) / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 160 с - 978-5-534-10524-7. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586266> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке
6. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.]. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»
2. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

3. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика»
(Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения