

Документы
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 04.08.2026 13:29:43
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки: Прикладная информатика и защита информации

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Кручинкина Ю. Ю.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 922, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по информационным системам", утвержден приказом Минтруда России от 13.07.2023 № 586н; "Руководитель проектов в области информационных технологий", утвержден приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 369н; "Системный аналитик", утвержден приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 367н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра прикладной информатики	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Ермолина Л. В.	Рассмотрено	21.05.2026, № 9

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 Понимает взаимосвязь основ физического воспитания с профессиональной работоспособностью

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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): 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 Понимает взаимосвязь основ физического воспитания с профессиональной работоспособностью	Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика
УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивная физическая культура, Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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)

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Контрольные нормативы для сдачи групп с общим физическим подготовленным <table><tr><td>№</td><td>Наименование теста</td><td>Знач.</td><td colspan="5">Скорость в баллах</td></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td colspan="7">Средняя физическая подготовка</td></tr><tr><td>3</td><td>Бег 100 м (сек.)</td><td>муж</td><td>1:30</td><td>1:35</td><td>1:40</td><td>1:45</td><td>1:50</td></tr><tr><td>4</td><td></td><td>жен</td><td>1:45</td><td>1:50</td><td>1:55</td><td>2:00</td><td>2:05</td></tr><tr><td>5</td><td>Бег 200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>3:00</td><td>3:10</td><td>3:20</td><td>3:30</td><td>3:40</td></tr><tr><td>6</td><td></td><td>жен</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td><td>4:05</td><td>4:15</td></tr><tr><td>7</td><td>Бег 400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>1:15</td><td>1:20</td><td>1:25</td><td>1:30</td><td>1:35</td></tr><tr><td>8</td><td></td><td>жен</td><td>1:30</td><td>1:35</td><td>1:40</td><td>1:45</td><td>1:50</td></tr><tr><td>9</td><td colspan="7">Средняя физическая подготовка (среднее)</td></tr><tr><td>10</td><td>Бег 100 м (сек.)</td><td>муж</td><td>1:15</td><td>1:20</td><td>1:25</td><td>1:30</td><td>1:35</td></tr><tr><td>11</td><td></td><td>жен</td><td>1:30</td><td>1:35</td><td>1:40</td><td>1:45</td><td>1:50</td></tr><tr><td>12</td><td>Бег 200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>2:30</td><td>2:40</td><td>2:50</td><td>3:00</td><td>3:10</td></tr><tr><td>13</td><td></td><td>жен</td><td>3:00</td><td>3:15</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td></tr><tr><td>14</td><td>Бег 400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>1:10</td><td>1:15</td><td>1:20</td><td>1:25</td><td>1:30</td></tr><tr><td>15</td><td></td><td>жен</td><td>1:25</td><td>1:30</td><td>1:35</td><td>1:40</td><td>1:45</td></tr><tr><td>16</td><td>Бег 600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>2:00</td><td>2:10</td><td>2:20</td><td>2:30</td><td>2:40</td></tr><tr><td>17</td><td></td><td>жен</td><td>2:30</td><td>2:45</td><td>2:55</td><td>3:05</td><td>3:15</td></tr><tr><td>18</td><td>Бег 800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>1:45</td><td>1:50</td><td>1:55</td><td>2:00</td><td>2:05</td></tr><tr><td>19</td><td></td><td>жен</td><td>2:00</td><td>2:10</td><td>2:20</td><td>2:30</td><td>2:40</td></tr><tr><td>20</td><td>Бег 1000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>2:15</td><td>2:25</td><td>2:35</td><td>2:45</td><td>2:55</td></tr><tr><td>21</td><td></td><td>жен</td><td>2:45</td><td>2:55</td><td>3:05</td><td>3:15</td><td>3:25</td></tr><tr><td>22</td><td>Бег 1200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>2:30</td><td>2:40</td><td>2:50</td><td>3:00</td><td>3:10</td></tr><tr><td>23</td><td></td><td>жен</td><td>3:00</td><td>3:15</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td></tr><tr><td>24</td><td>Бег 1400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>2:45</td><td>2:55</td><td>3:05</td><td>3:15</td><td>3:25</td></tr><tr><td>25</td><td></td><td>жен</td><td>3:15</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td><td>4:05</td></tr><tr><td>26</td><td>Бег 1600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>3:00</td><td>3:15</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td></tr><tr><td>27</td><td></td><td>жен</td><td>3:45</td><td>4:00</td><td>4:15</td><td>4:30</td><td>4:45</td></tr><tr><td>28</td><td>Бег 1800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>3:15</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>3:55</td><td>4:05</td></tr><tr><td>29</td><td></td><td>жен</td><td>4:00</td><td>4:20</td><td>4:40</td><td>4:55</td><td>5:10</td></tr><tr><td>30</td><td>Бег 2000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>3:30</td><td>3:45</td><td>4:00</td><td>4:15</td><td>4:30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td>жен</td><td>4:30</td><td>4:50</td><td>5:10</td><td>5:30</td><td>5:45</td></tr><tr><td>32</td><td>Бег 2200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>3:45</td><td>4:00</td><td>4:15</td><td>4:30</td><td>4:45</td></tr><tr><td>33</td><td></td><td>жен</td><td>4:55</td><td>5:15</td><td>5:35</td><td>5:55</td><td>6:15</td></tr><tr><td>34</td><td>Бег 2400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>4:00</td><td>4:20</td><td>4:40</td><td>4:55</td><td>5:10</td></tr><tr><td>35</td><td></td><td>жен</td><td>5:15</td><td>5:40</td><td>6:00</td><td>6:20</td><td>6:40</td></tr><tr><td>36</td><td>Бег 2600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>4:15</td><td>4:35</td><td>4:55</td><td>5:10</td><td>5:25</td></tr><tr><td>37</td><td></td><td>жен</td><td>5:40</td><td>6:05</td><td>6:30</td><td>6:50</td><td>7:10</td></tr><tr><td>38</td><td>Бег 2800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>4:30</td><td>4:50</td><td>5:10</td><td>5:25</td><td>5:40</td></tr><tr><td>39</td><td></td><td>жен</td><td>6:00</td><td>6:30</td><td>6:50</td><td>7:10</td><td>7:30</td></tr><tr><td>40</td><td>Бег 3000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>4:45</td><td>5:05</td><td>5:25</td><td>5:40</td><td>5:55</td></tr><tr><td>41</td><td></td><td>жен</td><td>6:30</td><td>6:55</td><td>7:15</td><td>7:35</td><td>7:55</td></tr><tr><td>42</td><td>Бег 3200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>5:00</td><td>5:20</td><td>5:40</td><td>5:55</td><td>6:10</td></tr><tr><td>43</td><td></td><td>жен</td><td>7:00</td><td>7:30</td><td>7:50</td><td>8:10</td><td>8:30</td></tr><tr><td>44</td><td>Бег 3400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>5:15</td><td>5:35</td><td>5:55</td><td>6:10</td><td>6:25</td></tr><tr><td>45</td><td></td><td>жен</td><td>7:30</td><td>8:00</td><td>8:20</td><td>8:40</td><td>9:00</td></tr><tr><td>46</td><td>Бег 3600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>5:30</td><td>5:50</td><td>6:10</td><td>6:25</td><td>6:40</td></tr><tr><td>47</td><td></td><td>жен</td><td>8:00</td><td>8:30</td><td>8:50</td><td>9:10</td><td>9:30</td></tr><tr><td>48</td><td>Бег 3800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>5:45</td><td>6:05</td><td>6:25</td><td>6:40</td><td>6:55</td></tr><tr><td>49</td><td></td><td>жен</td><td>8:30</td><td>9:00</td><td>9:20</td><td>9:40</td><td>10:00</td></tr><tr><td>50</td><td>Бег 4000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>6:00</td><td>6:20</td><td>6:40</td><td>6:55</td><td>7:10</td></tr><tr><td>51</td><td></td><td>жен</td><td>9:00</td><td>9:30</td><td>9:50</td><td>10:10</td><td>10:30</td></tr><tr><td>52</td><td>Бег 4200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>6:15</td><td>6:35</td><td>6:55</td><td>7:10</td><td>7:25</td></tr><tr><td>53</td><td></td><td>жен</td><td>9:30</td><td>10:00</td><td>10:20</td><td>10:40</td><td>11:00</td></tr><tr><td>54</td><td>Бег 4400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>6:30</td><td>6:50</td><td>7:10</td><td>7:25</td><td>7:40</td></tr><tr><td>55</td><td></td><td>жен</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>10:50</td><td>11:10</td><td>11:30</td></tr><tr><td>56</td><td>Бег 4600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>6:45</td><td>7:05</td><td>7:25</td><td>7:40</td><td>7:55</td></tr><tr><td>57</td><td></td><td>жен</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:20</td><td>11:40</td><td>12:00</td></tr><tr><td>58</td><td>Бег 4800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>7:00</td><td>7:20</td><td>7:40</td><td>7:55</td><td>8:10</td></tr><tr><td>59</td><td></td><td>жен</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>11:50</td><td>12:10</td><td>12:30</td></tr><tr><td>60</td><td>Бег 5000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>7:15</td><td>7:35</td><td>7:55</td><td>8:10</td><td>8:25</td></tr><tr><td>61</td><td></td><td>жен</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:20</td><td>12:40</td><td>13:00</td></tr><tr><td>62</td><td>Бег 5200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>7:30</td><td>7:50</td><td>8:10</td><td>8:25</td><td>8:40</td></tr><tr><td>63</td><td></td><td>жен</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>12:50</td><td>13:10</td><td>13:30</td></tr><tr><td>64</td><td>Бег 5400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>7:45</td><td>8:05</td><td>8:25</td><td>8:40</td><td>8:55</td></tr><tr><td>65</td><td></td><td>жен</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:20</td><td>13:40</td><td>14:00</td></tr><tr><td>66</td><td>Бег 5600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>8:00</td><td>8:20</td><td>8:40</td><td>8:55</td><td>9:10</td></tr><tr><td>67</td><td></td><td>жен</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>13:50</td><td>14:10</td><td>14:30</td></tr><tr><td>68</td><td>Бег 5800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>8:15</td><td>8:35</td><td>8:55</td><td>9:10</td><td>9:25</td></tr><tr><td>69</td><td></td><td>жен</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:20</td><td>14:40</td><td>15:00</td></tr><tr><td>70</td><td>Бег 6000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>8:30</td><td>8:50</td><td>9:10</td><td>9:25</td><td>9:40</td></tr><tr><td>71</td><td></td><td>жен</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>14:50</td><td>15:10</td><td>15:30</td></tr><tr><td>72</td><td>Бег 6200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>8:45</td><td>9:05</td><td>9:25</td><td>9:40</td><td>9:55</td></tr><tr><td>73</td><td></td><td>жен</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:20</td><td>15:40</td><td>16:00</td></tr><tr><td>74</td><td>Бег 6400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>9:00</td><td>9:20</td><td>9:40</td><td>9:55</td><td>10:10</td></tr><tr><td>75</td><td></td><td>жен</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>15:50</td><td>16:10</td><td>16:30</td></tr><tr><td>76</td><td>Бег 6600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>9:15</td><td>9:35</td><td>9:55</td><td>10:10</td><td>10:25</td></tr><tr><td>77</td><td></td><td>жен</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:20</td><td>16:40</td><td>17:00</td></tr><tr><td>78</td><td>Бег 6800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>9:30</td><td>9:50</td><td>10:10</td><td>10:25</td><td>10:40</td></tr><tr><td>79</td><td></td><td>жен</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>16:50</td><td>17:10</td><td>17:30</td></tr><tr><td>80</td><td>Бег 7000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>9:45</td><td>10:05</td><td>10:25</td><td>10:40</td><td>10:55</td></tr><tr><td>81</td><td></td><td>жен</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:20</td><td>17:40</td><td>18:00</td></tr><tr><td>82</td><td>Бег 7200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>10:00</td><td>10:20</td><td>10:40</td><td>10:55</td><td>11:10</td></tr><tr><td>83</td><td></td><td>жен</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>17:50</td><td>18:10</td><td>18:30</td></tr><tr><td>84</td><td>Бег 7400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>10:15</td><td>10:35</td><td>10:55</td><td>11:10</td><td>11:25</td></tr><tr><td>85</td><td></td><td>жен</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:20</td><td>18:40</td><td>19:00</td></tr><tr><td>86</td><td>Бег 7600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>10:30</td><td>10:50</td><td>11:10</td><td>11:25</td><td>11:40</td></tr><tr><td>87</td><td></td><td>жен</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>18:50</td><td>19:10</td><td>19:30</td></tr><tr><td>88</td><td>Бег 7800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>10:45</td><td>11:05</td><td>11:25</td><td>11:40</td><td>11:55</td></tr><tr><td>89</td><td></td><td>жен</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:20</td><td>19:40</td><td>20:00</td></tr><tr><td>90</td><td>Бег 8000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>11:00</td><td>11:20</td><td>11:40</td><td>11:55</td><td>12:10</td></tr><tr><td>91</td><td></td><td>жен</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>19:50</td><td>20:10</td><td>20:30</td></tr><tr><td>92</td><td>Бег 8200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>11:15</td><td>11:35</td><td>11:55</td><td>12:10</td><td>12:25</td></tr><tr><td>93</td><td></td><td>жен</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:20</td><td>20:40</td><td>21:00</td></tr><tr><td>94</td><td>Бег 8400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>11:30</td><td>11:50</td><td>12:10</td><td>12:25</td><td>12:40</td></tr><tr><td>95</td><td></td><td>жен</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>20:50</td><td>21:10</td><td>21:30</td></tr><tr><td>96</td><td>Бег 8600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>11:45</td><td>12:05</td><td>12:25</td><td>12:40</td><td>12:55</td></tr><tr><td>97</td><td></td><td>жен</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:20</td><td>21:40</td><td>22:00</td></tr><tr><td>98</td><td>Бег 8800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>12:00</td><td>12:20</td><td>12:40</td><td>12:55</td><td>13:10</td></tr><tr><td>99</td><td></td><td>жен</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>21:50</td><td>22:10</td><td>22:30</td></tr><tr><td>100</td><td>Бег 9000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>12:15</td><td>12:35</td><td>12:55</td><td>13:10</td><td>13:25</td></tr><tr><td>101</td><td></td><td>жен</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:20</td><td>22:40</td><td>23:00</td></tr><tr><td>102</td><td>Бег 9200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>12:30</td><td>12:50</td><td>13:10</td><td>13:25</td><td>13:40</td></tr><tr><td>103</td><td></td><td>жен</td><td>22:00</td><td>22:30</td><td>22:50</td><td>23:10</td><td>23:30</td></tr><tr><td>104</td><td>Бег 9400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>12:45</td><td>13:05</td><td>13:25</td><td>13:40</td><td>13:55</td></tr><tr><td>105</td><td></td><td>жен</td><td>22:30</td><td>23:00</td><td>23:20</td><td>23:40</td><td>24:00</td></tr><tr><td>106</td><td>Бег 9600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>13:00</td><td>13:20</td><td>13:40</td><td>13:55</td><td>14:10</td></tr><tr><td>107</td><td></td><td>жен</td><td>23:00</td><td>23:30</td><td>23:50</td><td>24:10</td><td>24:30</td></tr><tr><td>108</td><td>Бег 9800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>13:15</td><td>13:35</td><td>13:55</td><td>14:10</td><td>14:25</td></tr><tr><td>109</td><td></td><td>жен</td><td>23:30</td><td>24:00</td><td>24:20</td><td>24:40</td><td>25:00</td></tr><tr><td>110</td><td>Бег 10000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>13:30</td><td>13:50</td><td>14:10</td><td>14:25</td><td>14:40</td></tr><tr><td>111</td><td></td><td>жен</td><td>24:00</td><td>24:30</td><td>24:50</td><td>25:10</td><td>25:30</td></tr><tr><td>112</td><td>Бег 10200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>13:45</td><td>14:05</td><td>14:25</td><td>14:40</td><td>14:55</td></tr><tr><td>113</td><td></td><td>жен</td><td>24:30</td><td>25:00</td><td>25:20</td><td>25:40</td><td>26:00</td></tr><tr><td>114</td><td>Бег 10400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>14:00</td><td>14:20</td><td>14:40</td><td>14:55</td><td>15:10</td></tr><tr><td>115</td><td></td><td>жен</td><td>25:00</td><td>25:30</td><td>25:50</td><td>26:10</td><td>26:30</td></tr><tr><td>116</td><td>Бег 10600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>14:15</td><td>14:35</td><td>14:55</td><td>15:10</td><td>15:25</td></tr><tr><td>117</td><td></td><td>жен</td><td>25:30</td><td>26:00</td><td>26:20</td><td>26:40</td><td>27:00</td></tr><tr><td>118</td><td>Бег 10800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>14:30</td><td>14:50</td><td>15:10</td><td>15:25</td><td>15:40</td></tr><tr><td>119</td><td></td><td>жен</td><td>26:00</td><td>26:30</td><td>26:50</td><td>27:10</td><td>27:30</td></tr><tr><td>120</td><td>Бег 11000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>14:45</td><td>15:05</td><td>15:25</td><td>15:40</td><td>15:55</td></tr><tr><td>121</td><td></td><td>жен</td><td>26:30</td><td>27:00</td><td>27:20</td><td>27:40</td><td>28:00</td></tr><tr><td>122</td><td>Бег 11200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>15:00</td><td>15:20</td><td>15:40</td><td>15:55</td><td>16:10</td></tr><tr><td>123</td><td></td><td>жен</td><td>27:00</td><td>27:30</td><td>27:50</td><td>28:10</td><td>28:30</td></tr><tr><td>124</td><td>Бег 11400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>15:15</td><td>15:35</td><td>15:55</td><td>16:10</td><td>16:25</td></tr><tr><td>125</td><td></td><td>жен</td><td>27:30</td><td>28:00</td><td>28:20</td><td>28:40</td><td>29:00</td></tr><tr><td>126</td><td>Бег 11600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>15:30</td><td>15:50</td><td>16:10</td><td>16:25</td><td>16:40</td></tr><tr><td>127</td><td></td><td>жен</td><td>28:00</td><td>28:30</td><td>28:50</td><td>29:10</td><td>29:30</td></tr><tr><td>128</td><td>Бег 11800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>15:45</td><td>16:05</td><td>16:25</td><td>16:40</td><td>16:55</td></tr><tr><td>129</td><td></td><td>жен</td><td>28:30</td><td>29:00</td><td>29:20</td><td>29:40</td><td>30:00</td></tr><tr><td>130</td><td>Бег 12000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>16:00</td><td>16:20</td><td>16:40</td><td>16:55</td><td>17:10</td></tr><tr><td>131</td><td></td><td>жен</td><td>29:00</td><td>29:30</td><td>29:50</td><td>30:10</td><td>30:30</td></tr><tr><td>132</td><td>Бег 12200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>16:15</td><td>16:35</td><td>16:55</td><td>17:10</td><td>17:25</td></tr><tr><td>133</td><td></td><td>жен</td><td>29:30</td><td>30:00</td><td>30:20</td><td>30:40</td><td>31:00</td></tr><tr><td>134</td><td>Бег 12400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>16:30</td><td>16:50</td><td>17:10</td><td>17:25</td><td>17:40</td></tr><tr><td>135</td><td></td><td>жен</td><td>30:00</td><td>30:30</td><td>30:50</td><td>31:10</td><td>31:30</td></tr><tr><td>136</td><td>Бег 12600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>16:45</td><td>17:05</td><td>17:25</td><td>17:40</td><td>17:55</td></tr><tr><td>137</td><td></td><td>жен</td><td>30:30</td><td>31:00</td><td>31:20</td><td>31:40</td><td>32:00</td></tr><tr><td>138</td><td>Бег 12800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>17:00</td><td>17:20</td><td>17:40</td><td>17:55</td><td>18:10</td></tr><tr><td>139</td><td></td><td>жен</td><td>31:00</td><td>31:30</td><td>31:50</td><td>32:10</td><td>32:30</td></tr><tr><td>140</td><td>Бег 13000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>17:15</td><td>17:35</td><td>17:55</td><td>18:10</td><td>18:25</td></tr><tr><td>141</td><td></td><td>жен</td><td>31:30</td><td>32:00</td><td>32:20</td><td>32:40</td><td>33:00</td></tr><tr><td>142</td><td>Бег 13200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>17:30</td><td>17:50</td><td>18:10</td><td>18:25</td><td>18:40</td></tr><tr><td>143</td><td></td><td>жен</td><td>32:00</td><td>32:30</td><td>32:50</td><td>33:10</td><td>33:30</td></tr><tr><td>144</td><td>Бег 13400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>17:45</td><td>18:05</td><td>18:25</td><td>18:40</td><td>18:55</td></tr><tr><td>145</td><td></td><td>жен</td><td>32:30</td><td>33:00</td><td>33:20</td><td>33:40</td><td>34:00</td></tr><tr><td>146</td><td>Бег 13600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>18:00</td><td>18:20</td><td>18:40</td><td>18:55</td><td>19:10</td></tr><tr><td>147</td><td></td><td>жен</td><td>33:00</td><td>33:30</td><td>33:50</td><td>34:10</td><td>34:30</td></tr><tr><td>148</td><td>Бег 13800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>18:15</td><td>18:35</td><td>18:55</td><td>19:10</td><td>19:25</td></tr><tr><td>149</td><td></td><td>жен</td><td>33:30</td><td>34:00</td><td>34:20</td><td>34:40</td><td>35:00</td></tr><tr><td>150</td><td>Бег 14000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>18:30</td><td>18:50</td><td>19:10</td><td>19:25</td><td>19:40</td></tr><tr><td>151</td><td></td><td>жен</td><td>34:00</td><td>34:30</td><td>34:50</td><td>35:10</td><td>35:30</td></tr><tr><td>152</td><td>Бег 14200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>18:45</td><td>19:05</td><td>19:25</td><td>19:40</td><td>19:55</td></tr><tr><td>153</td><td></td><td>жен</td><td>34:30</td><td>35:00</td><td>35:20</td><td>35:40</td><td>36:00</td></tr><tr><td>154</td><td>Бег 14400 м (сек.)</td><td>муж</td><td>19:00</td><td>19:20</td><td>19:40</td><td>19:55</td><td>20:10</td></tr><tr><td>155</td><td></td><td>жен</td><td>35:00</td><td>35:30</td><td>35:50</td><td>36:10</td><td>36:30</td></tr><tr><td>156</td><td>Бег 14600 м (сек.)</td><td>муж</td><td>19:15</td><td>19:35</td><td>19:55</td><td>20:10</td><td>20:25</td></tr><tr><td>157</td><td></td><td>жен</td><td>35:30</td><td>36:00</td><td>36:20</td><td>36:40</td><td>37:00</td></tr><tr><td>158</td><td>Бег 14800 м (сек.)</td><td>муж</td><td>19:30</td><td>19:50</td><td>20:10</td><td>20:25</td><td>20:40</td></tr><tr><td>159</td><td></td><td>жен</td><td>36:00</td><td>36:30</td><td>36:50</td><td>37:10</td><td>37:30</td></tr><tr><td>160</td><td>Бег 15000 м (сек.)</td><td>муж</td><td>19:45</td><td>20:05</td><td>20:25</td><td>20:40</td><td>20:55</td></tr><tr><td>161</td><td></td><td>жен</td><td>36:30</td><td>37:00</td><td>37:20</td><td>37:40</td><td>38:00</td></tr><tr><td>162</td><td>Бег 15200 м (сек.)</td><td>муж</td><td>20:00</td><td>20:20</td><td>20:40</td><td>20:55</td><td>21:10</td></tr><tr><td>1</td></tr></table>				№	Наименование теста	Знач.	Скорость в баллах					1			1	2	3	4	5	2	Средняя физическая подготовка							3	Бег 100 м (сек.)	муж	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	4		жен	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	5	Бег 200 м (сек.)	муж	3:00	3:10	3:20	3:30	3:40	6		жен	3:30	3:45	3:55	4:05	4:15	7	Бег 400 м (сек.)	муж	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	8		жен	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	9	Средняя физическая подготовка (среднее)							10	Бег 100 м (сек.)	муж	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	11		жен	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	12	Бег 200 м (сек.)	муж	2:30	2:40	2:50	3:00	3:10	13		жен	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55	14	Бег 400 м (сек.)	муж	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	15		жен	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	16	Бег 600 м (сек.)	муж	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	17		жен	2:30	2:45	2:55	3:05	3:15	18	Бег 800 м (сек.)	муж	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	19		жен	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	20	Бег 1000 м (сек.)	муж	2:15	2:25	2:35	2:45	2:55	21		жен	2:45	2:55	3:05	3:15	3:25	22	Бег 1200 м (сек.)	муж	2:30	2:40	2:50	3:00	3:10	23		жен	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55	24	Бег 1400 м (сек.)	муж	2:45	2:55	3:05	3:15	3:25	25		жен	3:15	3:30	3:45	3:55	4:05	26	Бег 1600 м (сек.)	муж	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55	27		жен	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	28	Бег 1800 м (сек.)	муж	3:15	3:30	3:45	3:55	4:05	29		жен	4:00	4:20	4:40	4:55	5:10	30	Бег 2000 м (сек.)	муж	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	31		жен	4:30	4:50	5:10	5:30	5:45	32	Бег 2200 м (сек.)	муж	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	33		жен	4:55	5:15	5:35	5:55	6:15	34	Бег 2400 м (сек.)	муж	4:00	4:20	4:40	4:55	5:10	35		жен	5:15	5:40	6:00	6:20	6:40	36	Бег 2600 м (сек.)	муж	4:15	4:35	4:55	5:10	5:25	37		жен	5:40	6:05	6:30	6:50	7:10	38	Бег 2800 м (сек.)	муж	4:30	4:50	5:10	5:25	5:40	39		жен	6:00	6:30	6:50	7:10	7:30	40	Бег 3000 м (сек.)	муж	4:45	5:05	5:25	5:40	5:55	41		жен	6:30	6:55	7:15	7:35	7:55	42	Бег 3200 м (сек.)	муж	5:00	5:20	5:40	5:55	6:10	43		жен	7:00	7:30	7:50	8:10	8:30	44	Бег 3400 м (сек.)	муж	5:15	5:35	5:55	6:10	6:25	45		жен	7:30	8:00	8:20	8:40	9:00	46	Бег 3600 м (сек.)	муж	5:30	5:50	6:10	6:25	6:40	47		жен	8:00	8:30	8:50	9:10	9:30	48	Бег 3800 м (сек.)	муж	5:45	6:05	6:25	6:40	6:55	49		жен	8:30	9:00	9:20	9:40	10:00	50	Бег 4000 м (сек.)	муж	6:00	6:20	6:40	6:55	7:10	51		жен	9:00	9:30	9:50	10:10	10:30	52	Бег 4200 м (сек.)	муж	6:15	6:35	6:55	7:10	7:25	53		жен	9:30	10:00	10:20	10:40	11:00	54	Бег 4400 м (сек.)	муж	6:30	6:50	7:10	7:25	7:40	55		жен	10:00	10:30	10:50	11:10	11:30	56	Бег 4600 м (сек.)	муж	6:45	7:05	7:25	7:40	7:55	57		жен	10:30	11:00	11:20	11:40	12:00	58	Бег 4800 м (сек.)	муж	7:00	7:20	7:40	7:55	8:10	59		жен	11:00	11:30	11:50	12:10	12:30	60	Бег 5000 м (сек.)	муж	7:15	7:35	7:55	8:10	8:25	61		жен	11:30	12:00	12:20	12:40	13:00	62	Бег 5200 м (сек.)	муж	7:30	7:50	8:10	8:25	8:40	63		жен	12:00	12:30	12:50	13:10	13:30	64	Бег 5400 м (сек.)	муж	7:45	8:05	8:25	8:40	8:55	65		жен	12:30	13:00	13:20	13:40	14:00	66	Бег 5600 м (сек.)	муж	8:00	8:20	8:40	8:55	9:10	67		жен	13:00	13:30	13:50	14:10	14:30	68	Бег 5800 м (сек.)	муж	8:15	8:35	8:55	9:10	9:25	69		жен	13:30	14:00	14:20	14:40	15:00	70	Бег 6000 м (сек.)	муж	8:30	8:50	9:10	9:25	9:40	71		жен	14:00	14:30	14:50	15:10	15:30	72	Бег 6200 м (сек.)	муж	8:45	9:05	9:25	9:40	9:55	73		жен	14:30	15:00	15:20	15:40	16:00	74	Бег 6400 м (сек.)	муж	9:00	9:20	9:40	9:55	10:10	75		жен	15:00	15:30	15:50	16:10	16:30	76	Бег 6600 м (сек.)	муж	9:15	9:35	9:55	10:10	10:25	77		жен	15:30	16:00	16:20	16:40	17:00	78	Бег 6800 м (сек.)	муж	9:30	9:50	10:10	10:25	10:40	79		жен	16:00	16:30	16:50	17:10	17:30	80	Бег 7000 м (сек.)	муж	9:45	10:05	10:25	10:40	10:55	81		жен	16:30	17:00	17:20	17:40	18:00	82	Бег 7200 м (сек.)	муж	10:00	10:20	10:40	10:55	11:10	83		жен	17:00	17:30	17:50	18:10	18:30	84	Бег 7400 м (сек.)	муж	10:15	10:35	10:55	11:10	11:25	85		жен	17:30	18:00	18:20	18:40	19:00	86	Бег 7600 м (сек.)	муж	10:30	10:50	11:10	11:25	11:40	87		жен	18:00	18:30	18:50	19:10	19:30	88	Бег 7800 м (сек.)	муж	10:45	11:05	11:25	11:40	11:55	89		жен	18:30	19:00	19:20	19:40	20:00	90	Бег 8000 м (сек.)	муж	11:00	11:20	11:40	11:55	12:10	91		жен	19:00	19:30	19:50	20:10	20:30	92	Бег 8200 м (сек.)	муж	11:15	11:35	11:55	12:10	12:25	93		жен	19:30	20:00	20:20	20:40	21:00	94	Бег 8400 м (сек.)	муж	11:30	11:50	12:10	12:25	12:40	95		жен	20:00	20:30	20:50	21:10	21:30	96	Бег 8600 м (сек.)	муж	11:45	12:05	12:25	12:40	12:55	97		жен	20:30	21:00	21:20	21:40	22:00	98	Бег 8800 м (сек.)	муж	12:00	12:20	12:40	12:55	13:10	99		жен	21:00	21:30	21:50	22:10	22:30	100	Бег 9000 м (сек.)	муж	12:15	12:35	12:55	13:10	13:25	101		жен	21:30	22:00	22:20	22:40	23:00	102	Бег 9200 м (сек.)	муж	12:30	12:50	13:10	13:25	13:40	103		жен	22:00	22:30	22:50	23:10	23:30	104	Бег 9400 м (сек.)	муж	12:45	13:05	13:25	13:40	13:55	105		жен	22:30	23:00	23:20	23:40	24:00	106	Бег 9600 м (сек.)	муж	13:00	13:20	13:40	13:55	14:10	107		жен	23:00	23:30	23:50	24:10	24:30	108	Бег 9800 м (сек.)	муж	13:15	13:35	13:55	14:10	14:25	109		жен	23:30	24:00	24:20	24:40	25:00	110	Бег 10000 м (сек.)	муж	13:30	13:50	14:10	14:25	14:40	111		жен	24:00	24:30	24:50	25:10	25:30	112	Бег 10200 м (сек.)	муж	13:45	14:05	14:25	14:40	14:55	113		жен	24:30	25:00	25:20	25:40	26:00	114	Бег 10400 м (сек.)	муж	14:00	14:20	14:40	14:55	15:10	115		жен	25:00	25:30	25:50	26:10	26:30	116	Бег 10600 м (сек.)	муж	14:15	14:35	14:55	15:10	15:25	117		жен	25:30	26:00	26:20	26:40	27:00	118	Бег 10800 м (сек.)	муж	14:30	14:50	15:10	15:25	15:40	119		жен	26:00	26:30	26:50	27:10	27:30	120	Бег 11000 м (сек.)	муж	14:45	15:05	15:25	15:40	15:55	121		жен	26:30	27:00	27:20	27:40	28:00	122	Бег 11200 м (сек.)	муж	15:00	15:20	15:40	15:55	16:10	123		жен	27:00	27:30	27:50	28:10	28:30	124	Бег 11400 м (сек.)	муж	15:15	15:35	15:55	16:10	16:25	125		жен	27:30	28:00	28:20	28:40	29:00	126	Бег 11600 м (сек.)	муж	15:30	15:50	16:10	16:25	16:40	127		жен	28:00	28:30	28:50	29:10	29:30	128	Бег 11800 м (сек.)	муж	15:45	16:05	16:25	16:40	16:55	129		жен	28:30	29:00	29:20	29:40	30:00	130	Бег 12000 м (сек.)	муж	16:00	16:20	16:40	16:55	17:10	131		жен	29:00	29:30	29:50	30:10	30:30	132	Бег 12200 м (сек.)	муж	16:15	16:35	16:55	17:10	17:25	133		жен	29:30	30:00	30:20	30:40	31:00	134	Бег 12400 м (сек.)	муж	16:30	16:50	17:10	17:25	17:40	135		жен	30:00	30:30	30:50	31:10	31:30	136	Бег 12600 м (сек.)	муж	16:45	17:05	17:25	17:40	17:55	137		жен	30:30	31:00	31:20	31:40	32:00	138	Бег 12800 м (сек.)	муж	17:00	17:20	17:40	17:55	18:10	139		жен	31:00	31:30	31:50	32:10	32:30	140	Бег 13000 м (сек.)	муж	17:15	17:35	17:55	18:10	18:25	141		жен	31:30	32:00	32:20	32:40	33:00	142	Бег 13200 м (сек.)	муж	17:30	17:50	18:10	18:25	18:40	143		жен	32:00	32:30	32:50	33:10	33:30	144	Бег 13400 м (сек.)	муж	17:45	18:05	18:25	18:40	18:55	145		жен	32:30	33:00	33:20	33:40	34:00	146	Бег 13600 м (сек.)	муж	18:00	18:20	18:40	18:55	19:10	147		жен	33:00	33:30	33:50	34:10	34:30	148	Бег 13800 м (сек.)	муж	18:15	18:35	18:55	19:10	19:25	149		жен	33:30	34:00	34:20	34:40	35:00	150	Бег 14000 м (сек.)	муж	18:30	18:50	19:10	19:25	19:40	151		жен	34:00	34:30	34:50	35:10	35:30	152	Бег 14200 м (сек.)	муж	18:45	19:05	19:25	19:40	19:55	153		жен	34:30	35:00	35:20	35:40	36:00	154	Бег 14400 м (сек.)	муж	19:00	19:20	19:40	19:55	20:10	155		жен	35:00	35:30	35:50	36:10	36:30	156	Бег 14600 м (сек.)	муж	19:15	19:35	19:55	20:10	20:25	157		жен	35:30	36:00	36:20	36:40	37:00	158	Бег 14800 м (сек.)	муж	19:30	19:50	20:10	20:25	20:40	159		жен	36:00	36:30	36:50	37:10	37:30	160	Бег 15000 м (сек.)	муж	19:45	20:05	20:25	20:40	20:55	161		жен	36:30	37:00	37:20	37:40	38:00	162	Бег 15200 м (сек.)	муж	20:00	20:20	20:40	20:55	21:10
№	Наименование теста	Знач.	Скорость в баллах																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1			1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	Средняя физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	Бег 100 м (сек.)	муж	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4		жен	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	Бег 200 м (сек.)	муж	3:00	3:10	3:20	3:30	3:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6		жен	3:30	3:45	3:55	4:05	4:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7	Бег 400 м (сек.)	муж	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8		жен	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9	Средняя физическая подготовка (среднее)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
10	Бег 100 м (сек.)	муж	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11		жен	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12	Бег 200 м (сек.)	муж	2:30	2:40	2:50	3:00	3:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13		жен	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14	Бег 400 м (сек.)	муж	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15		жен	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16	Бег 600 м (сек.)	муж	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
17		жен	2:30	2:45	2:55	3:05	3:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
18	Бег 800 м (сек.)	муж	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19		жен	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20	Бег 1000 м (сек.)	муж	2:15	2:25	2:35	2:45	2:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21		жен	2:45	2:55	3:05	3:15	3:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
22	Бег 1200 м (сек.)	муж	2:30	2:40	2:50	3:00	3:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
23		жен	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
24	Бег 1400 м (сек.)	муж	2:45	2:55	3:05	3:15	3:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
25		жен	3:15	3:30	3:45	3:55	4:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
26	Бег 1600 м (сек.)	муж	3:00	3:15	3:30	3:45	3:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
27		жен	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
28	Бег 1800 м (сек.)	муж	3:15	3:30	3:45	3:55	4:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
29		жен	4:00	4:20	4:40	4:55	5:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
30	Бег 2000 м (сек.)	муж	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
31		жен	4:30	4:50	5:10	5:30	5:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
32	Бег 2200 м (сек.)	муж	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
33		жен	4:55	5:15	5:35	5:55	6:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
34	Бег 2400 м (сек.)	муж	4:00	4:20	4:40	4:55	5:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
35		жен	5:15	5:40	6:00	6:20	6:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
36	Бег 2600 м (сек.)	муж	4:15	4:35	4:55	5:10	5:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
37		жен	5:40	6:05	6:30	6:50	7:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
38	Бег 2800 м (сек.)	муж	4:30	4:50	5:10	5:25	5:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
39		жен	6:00	6:30	6:50	7:10	7:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
40	Бег 3000 м (сек.)	муж	4:45	5:05	5:25	5:40	5:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
41		жен	6:30	6:55	7:15	7:35	7:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
42	Бег 3200 м (сек.)	муж	5:00	5:20	5:40	5:55	6:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
43		жен	7:00	7:30	7:50	8:10	8:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
44	Бег 3400 м (сек.)	муж	5:15	5:35	5:55	6:10	6:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
45		жен	7:30	8:00	8:20	8:40	9:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
46	Бег 3600 м (сек.)	муж	5:30	5:50	6:10	6:25	6:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
47		жен	8:00	8:30	8:50	9:10	9:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
48	Бег 3800 м (сек.)	муж	5:45	6:05	6:25	6:40	6:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
49		жен	8:30	9:00	9:20	9:40	10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
50	Бег 4000 м (сек.)	муж	6:00	6:20	6:40	6:55	7:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
51		жен	9:00	9:30	9:50	10:10	10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
52	Бег 4200 м (сек.)	муж	6:15	6:35	6:55	7:10	7:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
53		жен	9:30	10:00	10:20	10:40	11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
54	Бег 4400 м (сек.)	муж	6:30	6:50	7:10	7:25	7:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
55		жен	10:00	10:30	10:50	11:10	11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
56	Бег 4600 м (сек.)	муж	6:45	7:05	7:25	7:40	7:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
57		жен	10:30	11:00	11:20	11:40	12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
58	Бег 4800 м (сек.)	муж	7:00	7:20	7:40	7:55	8:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
59		жен	11:00	11:30	11:50	12:10	12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
60	Бег 5000 м (сек.)	муж	7:15	7:35	7:55	8:10	8:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
61		жен	11:30	12:00	12:20	12:40	13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
62	Бег 5200 м (сек.)	муж	7:30	7:50	8:10	8:25	8:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
63		жен	12:00	12:30	12:50	13:10	13:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
64	Бег 5400 м (сек.)	муж	7:45	8:05	8:25	8:40	8:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
65		жен	12:30	13:00	13:20	13:40	14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
66	Бег 5600 м (сек.)	муж	8:00	8:20	8:40	8:55	9:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
67		жен	13:00	13:30	13:50	14:10	14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
68	Бег 5800 м (сек.)	муж	8:15	8:35	8:55	9:10	9:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
69		жен	13:30	14:00	14:20	14:40	15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
70	Бег 6000 м (сек.)	муж	8:30	8:50	9:10	9:25	9:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
71		жен	14:00	14:30	14:50	15:10	15:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
72	Бег 6200 м (сек.)	муж	8:45	9:05	9:25	9:40	9:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
73		жен	14:30	15:00	15:20	15:40	16:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
74	Бег 6400 м (сек.)	муж	9:00	9:20	9:40	9:55	10:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
75		жен	15:00	15:30	15:50	16:10	16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
76	Бег 6600 м (сек.)	муж	9:15	9:35	9:55	10:10	10:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
77		жен	15:30	16:00	16:20	16:40	17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
78	Бег 6800 м (сек.)	муж	9:30	9:50	10:10	10:25	10:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
79		жен	16:00	16:30	16:50	17:10	17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
80	Бег 7000 м (сек.)	муж	9:45	10:05	10:25	10:40	10:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
81		жен	16:30	17:00	17:20	17:40	18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
82	Бег 7200 м (сек.)	муж	10:00	10:20	10:40	10:55	11:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
83		жен	17:00	17:30	17:50	18:10	18:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
84	Бег 7400 м (сек.)	муж	10:15	10:35	10:55	11:10	11:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
85		жен	17:30	18:00	18:20	18:40	19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
86	Бег 7600 м (сек.)	муж	10:30	10:50	11:10	11:25	11:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
87		жен	18:00	18:30	18:50	19:10	19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
88	Бег 7800 м (сек.)	муж	10:45	11:05	11:25	11:40	11:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
89		жен	18:30	19:00	19:20	19:40	20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
90	Бег 8000 м (сек.)	муж	11:00	11:20	11:40	11:55	12:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
91		жен	19:00	19:30	19:50	20:10	20:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
92	Бег 8200 м (сек.)	муж	11:15	11:35	11:55	12:10	12:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
93		жен	19:30	20:00	20:20	20:40	21:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
94	Бег 8400 м (сек.)	муж	11:30	11:50	12:10	12:25	12:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
95		жен	20:00	20:30	20:50	21:10	21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
96	Бег 8600 м (сек.)	муж	11:45	12:05	12:25	12:40	12:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
97		жен	20:30	21:00	21:20	21:40	22:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
98	Бег 8800 м (сек.)	муж	12:00	12:20	12:40	12:55	13:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
99		жен	21:00	21:30	21:50	22:10	22:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
100	Бег 9000 м (сек.)	муж	12:15	12:35	12:55	13:10	13:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
101		жен	21:30	22:00	22:20	22:40	23:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
102	Бег 9200 м (сек.)	муж	12:30	12:50	13:10	13:25	13:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
103		жен	22:00	22:30	22:50	23:10	23:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
104	Бег 9400 м (сек.)	муж	12:45	13:05	13:25	13:40	13:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
105		жен	22:30	23:00	23:20	23:40	24:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
106	Бег 9600 м (сек.)	муж	13:00	13:20	13:40	13:55	14:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
107		жен	23:00	23:30	23:50	24:10	24:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
108	Бег 9800 м (сек.)	муж	13:15	13:35	13:55	14:10	14:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
109		жен	23:30	24:00	24:20	24:40	25:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
110	Бег 10000 м (сек.)	муж	13:30	13:50	14:10	14:25	14:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
111		жен	24:00	24:30	24:50	25:10	25:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
112	Бег 10200 м (сек.)	муж	13:45	14:05	14:25	14:40	14:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
113		жен	24:30	25:00	25:20	25:40	26:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
114	Бег 10400 м (сек.)	муж	14:00	14:20	14:40	14:55	15:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
115		жен	25:00	25:30	25:50	26:10	26:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
116	Бег 10600 м (сек.)	муж	14:15	14:35	14:55	15:10	15:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
117		жен	25:30	26:00	26:20	26:40	27:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
118	Бег 10800 м (сек.)	муж	14:30	14:50	15:10	15:25	15:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
119		жен	26:00	26:30	26:50	27:10	27:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
120	Бег 11000 м (сек.)	муж	14:45	15:05	15:25	15:40	15:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
121		жен	26:30	27:00	27:20	27:40	28:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
122	Бег 11200 м (сек.)	муж	15:00	15:20	15:40	15:55	16:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
123		жен	27:00	27:30	27:50	28:10	28:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
124	Бег 11400 м (сек.)	муж	15:15	15:35	15:55	16:10	16:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
125		жен	27:30	28:00	28:20	28:40	29:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
126	Бег 11600 м (сек.)	муж	15:30	15:50	16:10	16:25	16:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
127		жен	28:00	28:30	28:50	29:10	29:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
128	Бег 11800 м (сек.)	муж	15:45	16:05	16:25	16:40	16:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
129		жен	28:30	29:00	29:20	29:40	30:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
130	Бег 12000 м (сек.)	муж	16:00	16:20	16:40	16:55	17:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
131		жен	29:00	29:30	29:50	30:10	30:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
132	Бег 12200 м (сек.)	муж	16:15	16:35	16:55	17:10	17:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
133		жен	29:30	30:00	30:20	30:40	31:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
134	Бег 12400 м (сек.)	муж	16:30	16:50	17:10	17:25	17:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
135		жен	30:00	30:30	30:50	31:10	31:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
136	Бег 12600 м (сек.)	муж	16:45	17:05	17:25	17:40	17:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
137		жен	30:30	31:00	31:20	31:40	32:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
138	Бег 12800 м (сек.)	муж	17:00	17:20	17:40	17:55	18:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
139		жен	31:00	31:30	31:50	32:10	32:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
140	Бег 13000 м (сек.)	муж	17:15	17:35	17:55	18:10	18:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
141		жен	31:30	32:00	32:20	32:40	33:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
142	Бег 13200 м (сек.)	муж	17:30	17:50	18:10	18:25	18:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
143		жен	32:00	32:30	32:50	33:10	33:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
144	Бег 13400 м (сек.)	муж	17:45	18:05	18:25	18:40	18:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
145		жен	32:30	33:00	33:20	33:40	34:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
146	Бег 13600 м (сек.)	муж	18:00	18:20	18:40	18:55	19:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
147		жен	33:00	33:30	33:50	34:10	34:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
148	Бег 13800 м (сек.)	муж	18:15	18:35	18:55	19:10	19:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
149		жен	33:30	34:00	34:20	34:40	35:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
150	Бег 14000 м (сек.)	муж	18:30	18:50	19:10	19:25	19:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
151		жен	34:00	34:30	34:50	35:10	35:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
152	Бег 14200 м (сек.)	муж	18:45	19:05	19:25	19:40	19:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
153		жен	34:30	35:00	35:20	35:40	36:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
154	Бег 14400 м (сек.)	муж	19:00	19:20	19:40	19:55	20:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
155		жен	35:00	35:30	35:50	36:10	36:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
156	Бег 14600 м (сек.)	муж	19:15	19:35	19:55	20:10	20:25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
157		жен	35:30	36:00	36:20	36:40	37:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
158	Бег 14800 м (сек.)	муж	19:30	19:50	20:10	20:25	20:40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
159		жен	36:00	36:30	36:50	37:10	37:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
160	Бег 15000 м (сек.)	муж	19:45	20:05	20:25	20:40	20:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
161		жен	36:30	37:00	37:20	37:40	38:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
162	Бег 15200 м (сек.)	муж	20:00	20:20	20:40	20:55	21:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
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												
	<table><tr><td>Ответ:</td><td>Б</td></tr></table>	Ответ:	Б											
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</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	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													

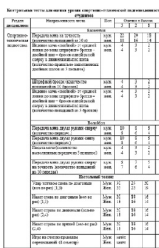
	окужающих	
	Ответ: 1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А	
8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - 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 Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	УК-7
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 реподаче. 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		УК-7
	Ответ:		

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 молодёжи. 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 Понимает взаимосвязь основ физического воспитания с профессиональной работоспособностью.

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения 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

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. 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