

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Алексинский химико-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена  
на базе основного общего образования

<b>специальность:</b>	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
<b>квалификация:</b>	бухгалтер
<b>форма обучения:</b>	очная
<b>набор</b>	2022 г.
<b>срок обучения</b>	2 г.10 мес.
<b>семестр</b>	3 курс 5,6 семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

**Цель:** формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи:**

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни.

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

## **Общие компетенции и их формирование на уроках физкультуры:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **164 часа**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 82 часа, самостоятельной работы обучающегося - 82 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>82</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
Практические занятия	82
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>82</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>			
<b>«Техника безопасности на уроках»</b>			
<b>Тема 1.1</b> Роль физической культуры в современном обществе	<b>Практическое занятие №1</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>			
<b>«Легкая атлетика»</b>			
<b>Тема 2.1</b> Техника низкого старта	<b>Практическое занятие №2</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Старт из различных положений	2	
<b>Тема 2.2</b> Техника прыжков в длину с разбега.	<b>Практическое занятие №3</b> Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Кросс, многоскоки.	2	
<b>Тема 2.3</b> Техника прыжков в высоту.	<b>Практическое занятие №4</b> Челночный бег (10 x 10м). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация техники метания гранаты	2	
<b>Тема 2.4</b>	<b>Практическое занятие №5</b>	2	2

Техника метания гранаты.	Кроссовый бег на результат 2000м. (девушки) 4000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение комплекса ОРУ в движении	2	
<b>РАЗДЕЛ 3. «Гимнастика»</b>			
<b>Тема 3.1</b> Висы и упоры. Строевая подготовка.	<b>Практическое занятие №6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и в колонну по три. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху. Развитие силы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики.	2	
<b>Тема 3.2</b> Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях	<b>Практическое занятие №7</b> Повороты в движении. ОРУ в паре с партнером, со скакалками, с набивными мячами. Размахивания в упоре. Стойке на плечах махом. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Отжимания в упоре на брусьях. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики.	2	
<b>РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры «Волейбол»</b>			
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование верхней передачи в прыжке.	<b>Практическое занятие №8</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передача сверху в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение реферативных работ	4	
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование прямого нападающего удара	<b>Практическое занятие №9</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация прямого нападающего удара	4	
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование верхней прямой подачи	<b>Практическое занятие №10</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат.	4	2



	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация верхней прямой подачи	4	
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1</b> Техника попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №11</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	4	
<b>Тема 5.2</b> Техника одновременного безшажного хода.	<b>Практическое занятие №12</b> Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	4	
<b>Тема 5.3</b> Техника одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие №13</b> Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	4	
<b>Тема 5.4</b> Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>Практическое занятие №14</b> Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 4 км двухшажным попеременным ходом.	4	
<b>Тема 5.5</b> Техника конькового хода.	<b>Практическое занятие №15</b> Попеременные и одновременные ходы. Одновременный двухшажный ход на зачет. Совершенствование технике конькового хода. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	4	2

	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 4 км коньковым ходом.	4	
<b>Тема 5.6</b> Техника спуска со склона с поворотом.	<b>Практическое занятие №16</b> Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на зачет. Одновременные ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с поворотом. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 5 км изученными ходами	4	
<b>Тема 5.7</b> Лыжные гонки до 6 км	<b>Практическое занятие №17</b> Учетный. Попеременные и одновременные ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 6000м (юноши); 3000м (девушки).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прохождение дистанции до 6 км изученными ходами	4	
<b>РАЗДЕЛ 6.</b> <b>Спортивные игры «Баскетбол»</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Передачи мяча на месте и в движении	<b>Практическое занятие №18</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте, в движении из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики	4	
<b>Тема 6.2</b> Ловля мяча после отскока от щита.	<b>Практическое занятие №19</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация бросков мяча по кольцу	4	
<b>Тема 6.3</b> Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	<b>Практическое занятие №20</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении в быстром прорыве. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Комплекс силовой гимнастики	4	
<b>РАЗДЕЛ 7.</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 7.1</b> Кроссовая подготовка.	<b>Практическое занятие №21</b> Кроссовый бег на результат 2000м. (девушки) 4000м. (юноши). Преодоление	4	2

Кросс 4000м.	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение реферативных работ	4	
<b>Тема 7.2</b> Техника низкого старта	<b>Практическое занятие №22</b> Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Выполнение старта из различных положений	4	
<b>Тема 7.3</b> Техника прыжков в длину с разбега	<b>Практическое занятие №23</b> Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Прыжки в длину, в глубину с места	4	
<b>Тема 7.4</b> Техника метания гранаты.	<b>Практическое занятие №24</b> Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Челночный бег (10 x 10м). Специальные беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Имитация техники метания гранаты	4	
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>82</b>	
	в том числе:		
	теоретические занятия	-	
	Практические занятия	82	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>82</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинет преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

##### **Спортивное оборудование:**

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей).

##### **Открытая площадка:**

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

##### **Учебно-практическое оборудование:**

Стенка шведская  
Перекладина гимнастическая  
Штанги тренировочные  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная

Мячи волейбольные  
Ворота для мини-футбола  
Мячи футбольные

**Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/32887/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/)
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов** освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<b>Знания:</b>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>

упражнениями различной направленности.	
--	--

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**



<b>Виды испытаний</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
<b>Оценка</b>	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	200	180	185	170	160
Прыжки со скакалкой за 1 мин	140	130	120	140	120	110
Поднимание туловища за 1 мин	45	35	25	37	30	20
Отжимание в упоре лежа	35	25	18	10	8	6
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание в висе (юн.)	11	9	7	-	-	-
Метание гранаты (500г., 700г.)	32	26	22	18	15	12
Челночный бег 10X10м	28,0	29,0	30,0	30,0	31,0	32,0
Лыжная гонка 1000м; 2000м.	10,00	11,00	12,30	5,30	6,00	6,30
Лыжная гонка 2000м; 3000м.	15,30	16,30	18,00	11,00	12,00	13,00
Лыжная гонка 5000м	27,00	29,00	31,00	18,30	19,00	20,00
Бег 2000м., 3000м.	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	8	6	4	6	4	3
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-
Верхняя прямая подача	7	5	3	7	5	3
Нижняя прямая подача	8	6	4	8	6	4