

	<b>МИНОБРНАУКИ РОССИИ</b> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«Ухтинский государственный технический университет»</b>	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа учебной дисциплины	

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Проректор  
 по учебной работе



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**  
 Индекс дисциплины **ОГСЭ.05**  
 Специальность **35.02.03 Технология деревообработки**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-4	Семестр:	3-7
Теоретическое обучение:	12 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	150 час.	Дифф. зачёт:	7 сем.
Самостоятельная работа:	162 час.	Зачёт:	3-6 сем.
Всего:	324 час.	Другие формы контроля:	-

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **35.02.03** **Технология деревообработки**

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Количество учебных часов на обязательные занятия и самостоятельную работу обучающихся предусматриваются и устанавливаются в соответствии с разработанными и утвержденными рабочими учебными планами по каждой специальности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	162/4
<b>в том числе:</b>	
Теоретические занятия	12/2
Практические занятия	150/2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	162/320
<b>в том числе:</b>	
<u>1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.</u> 2. Выполнение домашних заданий Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
ИТОГО	324

Итоговая аттестация

----

дифференцированный зачет

## 2.2.1. Содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

### 2 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>1.Теоретическая часть</b>	4	1
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>2.Практическая часть</b>	66	
<b>Тема 1.</b>			
	<b>2.1..Легкая атлетика</b>	8	
	2.1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	2.1.2. Сдача зачетного норматива	2	
	2.1.3.Развитие скоростной выносливости	2	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2.</b>			
	<b>2.2. Гимнастика.</b>	8	
	2.2.1.Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	2	
	2.2.2..Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	2.2.3. Развитие гибкости и координации	2	
	2.2.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	34	
	<b>Волейбол.</b>	16	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2	

	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	2.3.6. Сдача зачетного норматива	2	
	2.2.7. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра	2	
	2.3.8.Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Баскетбол.</b>	18	
	2.3.9. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	2.3.10. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.3.12. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	2.3.13. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2	
	2.3.14. Сдача контрольных нормативов	2	
	2.3.15. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.3.16. Совершенствование техники и тактики игры.	2	
	2.3.17. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 4</b>	<b>2.4. Лыжная подготовка</b>	16	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	2.4.6. Развитие общей и скоростной выносливости	2	
	2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	70	
	Самостоятельная работа обучающихся	70	
	<b>Итого</b>	140	

### 3 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	Теоретическая часть	4	1
	Содержание учебного материала	2	
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	2	
	2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть</b>	56	
<b>Тема 1.</b>			
	<b>2.1. Легкая атлетика</b>	10	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	2	
	2.1.3. Беговая подготовка. Развитие скорости	2	
	2.1.3. Сдача зачетного норматива .	2	
	2.1.4. Техника прыжков	2	
	2.1.5. Сдача контрольного норматива	2	
<b>Тема 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	Не предусм.	
<b>Тема 3.</b>	<b>2.3 Спортивные игры</b>	30	
	<b>Волейбол.</b>	20	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2	
	2.3.3. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	2.3.4. Сдача контрольного норматива	2	
	2.3.5. Техника нижней передачи мяча .	2	
	2.3.6. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	2	
	2.3.7. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.8. Техника и тактике игры.	2	
	2.2.9. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.10. Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Баскетбол.</b>	10	

	2.3.11. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2.3.12. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	2.3.13. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.3.14. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	2.3.15. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 4.</b>			
	<b>2.4. Лыжная подготовка</b>	16	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
	2.4.5. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	2.4.7. Совершенствование общей и скоростной выносливости.	2	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	60	
Самостоятельная работа обучающихся	60		
	<b>ИТОГО</b>	120	



## 4 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	Теоретическая часть	4	1
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.....	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть</b>	28	
<b>Тема 1.</b>			
	<b>2.1. Легкая атлетика</b>	6	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции	2	
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	2	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2.</b>			
	<b>2.2. Гимнастика</b>	4	
	2.2.1..Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	2.2.2. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	18	
	<b>Волейбол.</b>	12	
	2.3.1. Техника передач, техника подач	2	
	2.3.2. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	2.3.3. Сдача зачетного норматива	2	

	2.3.4. Техника и тактика игры.	2	
	2.2.5. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.6. Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Баскетбол.</b>	6	
	2.3.7. Техника ведения, передач, бросков	2	
	2.3.8. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.3.9. Сдача зачетных нормативов	2	
<b>Тема 4.</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>	Не предусм.	
	Всего	32	
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	<b>Итого</b>	64	

### 2.2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов		Уровень освоения
		3	4	
1	2	Обязательная	Самостоятельная	5
Раздел 1.	<i>Теоретическая часть</i>			
	1. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		
Раздел 2.	<i>Практическая часть</i>			
	<b>Тема 1.</b>			
	<b>2.1. Легкая атлетика</b>		40	
	2.1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		10	
	2.1.2. Кроссовая подготовка		10	
	2.1.3. Развитие скоростной выносливости		10	
	2.1.4. Бег, ходьба слабой и средней интенсивности		10	
Тема 2.	<b>2.2. Гимнастика.</b>		60	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения		10	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.		10	
	2.2.3. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.		10	
	2.2.4. Комплекс утренней гимнастики		30	
<b>Тема 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>			

	<b>2.3. Спортивные игры . Волейбол.</b>		70	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча		10	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		10	
	2.3.3. Совершенствование техники нижней передачи мяча		10	
	2.3.4. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках		20	
	2.2.5. Совершенствование техники и тактики игры. Игра		20	
	<b>2.5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		70	
	2.5.1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча		8	
	2.5.2. Совершенствование техники владения мячом.		8	
	2.5.3. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)		8	
	2.5.4. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении		8	
	2.5.5. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении		8	
	2.5.6. Совершенствование техники и тактики игры.		10	
	2.5.7. Техника и тактика игры. Учебная игра.		20	
<b>Тема 4.</b>				
	<b>Лыжная подготовка</b>			
	<b>2.4. Лыжная подготовка</b>		80	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода		10	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов		10	
	2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.		10	
	2.4.4. Совершенствование техники подъемов и спусков.		20	
	2.4.5. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.		10	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.		20	
	Зачетное занятие	2		
	Всего	4	320	
	<b>ИТОГО</b>		324	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Для реализации программы дисциплины имеются в наличии :

- 1) Стадион.
- 2) Спортивный зал.
- 3) Лыжная база.

##### **1.Оборудование стадиона:**

- беговые дорожки,
- площадки для спортивных игр,
- футбольное поле,
- секторы для метаний,
- сектор для прыжков,
- полоса препятствий.

##### **2.Оборудование спортивного зала:**

- оборудование и инвентарь для игры в волейбол ( стойки, волейбольная сетка , мячи ),
- оборудование и инвентарь для игры в баскетбол ( основные и учебные баскетбольные щиты с кольцами, мячи ),
- оборудование для занятий гимнастикой (гимнастическая стенка, гимнастические маты и коврики, обручи, скакалки, перекладины, гимнастические скамейки, брусья, гимнастические палки и др. ),

##### **3.Оборудование лыжной базы:**

- лыжный инвентарь ( лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки ),
- стойки для хранения инвентаря,
- материалы для подготовки лыж ( лыжная мазь, лыжный парафин ),
- инструменты и оборудование для ремонта лыжного инвентаря.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2010.
2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. Москва, 2008
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник – Москва: Наука, 2010
4. Востриков В.А. Общая характеристика и основные направления деятельности преподавателя физической культуры. «Среднее профессиональное образование» 2013г. № 3.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: Кнорус, 2012г.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Москва: «Феникс», 2012
7. Исакова А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа. «Среднее профессиональное образование» 2013г. №11
8. Лях В.И. Физическая культура 10-11кл. – М.: Просвещение, 2012
9. Погадаев Г., Полтиевич Р., Щербаков В. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. «Дрофа» 2009
10. Решетников Н.В. , Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебник для учреждений среднего профессионального образования - М.:Академия, 2008
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания - «Академия» 2011
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений профессионального высшего образования /. 10-е изд., испр. Москва Академия, 2012

Интернет – ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) ( Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) ( Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) ( Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://lib.ugtu.net/> Библиотечно-информационный комплекс УГТУ

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

#### Зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов 2 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. ( мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой ( кол-во раз)	10	12	17			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку ( кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	8	10	15	4	8	10
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно( сек)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол : 3-х очковые броски ( кол-во попаданий из 10 бросков )	1	2	3	1	2	3
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
2 км				13.00	12.00	11.00
3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30

5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

### Зачетные нормативы для студентов 3 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. ( мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой ( кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку ( кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски ( кол-во попаданий из 10 )	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно( сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			



## Зачетные нормативы для студентов 4 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. ( мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места(см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой ( кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку ( кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски ( кол-во попаданий из 10 )	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно( сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км ( мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			