

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Красноярский индустриально-металлургический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «КрИМТ»

В.Е. Попков

приказ от 30.06.2020г. №90/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП 06 Физическая культура

**по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично-механизированной
сварки (наплавки)**

**г. Красноярск
2020 г.**

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с « Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, одобренная ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 17 марта 2015 года.

Разработчики:

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Внутренний рецензент –

Шагина А.В., председатель ЦК ОДБ
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 9 от «14» мая 2020 г.

Председатель ЦК ОД _____ / А.В. Шагина

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Изгагина/ _____ Приказ № 16 от 30.06.2020г

Согласовано

Директор ООО "СК-Сибирь"

М.В. Лешков/ _____ 12.06.2020г

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл базовых общеобразовательных дисциплин- 1,2 курсы ,1,2,3,4 семестры.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности.
- Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом
- Занятия в спортивных клубах, секциях

- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>256</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>171</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | <i>147</i> |
| сдача контрольных нормативов | <i>24</i> |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>85</i> |
| в том числе: | |
| – изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт) | |
| – выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика) | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

I курс 101 часов – аудиторной нагр., и 51 часов – самостоятельной

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 18 | |
| <i>Тема 1.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.2.</i> | Техника бега на короткие и средние дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.3.</i> | Техника бега на длинные дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.4.</i> | Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.5.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| Раздел 2. | Спортивные игры: баскетбол | 24 | |
| <i>Тема 2.1.</i> | Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 2.2.</i> | Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.3.</i> | Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.4.</i> | Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.5.</i> | Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.6.</i> | Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.7.</i> | Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища. | 2 | 1 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|---|
| | | | |
| <i>Тема 2.8.</i> | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 2.9.</i> | Учебные игры. Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 3. | Спортивные игры: волейбол | 22 | |
| <i>Тема 3.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения .Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 3.2.</i> | Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.3.</i> | Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.4.</i> | Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.5.</i> | Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.6.</i> | Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.7.</i> | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | 3 |
| <i>Тема 3.8.</i> | Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 4. | Лыжный спорт | 30 | |
| <i>Тема 4.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 4.2.</i> | Техника ПДХ. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 4.3.</i> | Техника торможения. Техника ОДХ. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |

| | | | |
|------------------|--|-----------|---|
| <i>Тема 4.4.</i> | Техника поворотов, техника бесшажного хода | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 4.5.</i> | Техника ООХ. | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.6.</i> | Техника подъемов и спусков. | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.7.</i> | Изучение техники ООХ. | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.8.</i> | Лыжные гонки (5000 м.). Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 5. | Спортивные игры: футбол | 22 | |
| <i>Тема 5.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 5.2.</i> | Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.3.</i> | Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.4.</i> | Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.5.</i> | Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.6.</i> | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.7.</i> | Учебные игры. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 5.8.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 6. | Плавание | 20 | |
| <i>Тема 6.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 6.2.</i> | Изучение техники плавания кролем (на груди). | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------|---|
| <i>Тема 6.3.</i> | Изучение техники плавания кролем (на спине). | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 6.4.</i> | Изучение техники старта, поворотов, финиширования. | 2 | 1 |
| <i>Тема 6.5.</i> | Совершенствование техники плавания кролем. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 6.6.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 1 |
| <i>Раздел 7.</i> | <i>Легкая атлетика</i> | 21 | |
| <i>Тема 7.1.</i> | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.2.</i> | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.3.</i> | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.4.</i> | Совершенствование техники прыжка в длину. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 1 | |
| <i>Тема 7.5.</i> | Совершенствование техники метания гранаты. | 2 | 1 |
| <i>Тема 7.6.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 1 |
| <i>Тема 7.7.</i> | Зачетный урок. | 1 | 2 |

II курс 70 часов – аудиторной нагр., и 34 часов – самостоятельной

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i> | <i>Объем часов</i> | <i>Уровень освоения</i> |
|------------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 18 | |
| <i>Тема 1.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.2.</i> | Техника бега на короткие и средние дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | 1 |
| <i>Тема 1.3.</i> | Техника бега на длинные дистанции. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.4.</i> | Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 1.5.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| Раздел 2. | Спортивные игры: баскетбол | 12 | |
| <i>Тема 2.1.</i> | Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 2.2.</i> | Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 2.3.</i> | Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 2.4.</i> | Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 3. | Спортивные игры: волейбол | 12 | |
| <i>Тема 3.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 3.2.</i> | Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.3.</i> | Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 3.4.</i> | Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения. | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|---|
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 4. | Лыжный спорт | 18 | |
| <i>Тема 4.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 4.2.</i> | Техника ПДХ, торможения. | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.3.</i> | Техника ОДХ, поворотов. | 2 | 2 |
| <i>Тема 4.4.</i> | Техника ООХ, техника бесшажного хода. Зачетный урок | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.5.</i> | Техника подъемов и спусков. | 2 | 1 |
| <i>Тема 4.6.</i> | Лыжные гонки (5000 м.). | 2 | 2 |
| <i>Тема 4.7.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 5. | Спортивные игры: футбол | 12 | |
| <i>Тема 5.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 5.2.</i> | Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.3.</i> | Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног. | 2 | 1 |
| <i>Тема 5.4.</i> | Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| Раздел 6. | Плавание | 14 | |
| <i>Тема 6.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 6.2.</i> | Изучение техники плавания кролем (на груди). | 2 | 1 |
| <i>Тема 6.3.</i> | Изучение техники плавания кролем (на спине). | 2 | 1 |
| <i>Тема 6.4.</i> | Изучение техники старта, поворотов, финиширования. | 2 | 1 |
| <i>Тема 6.5.</i> | Совершенствование техники плавания кролем. | 2 | 1 |
| <i>Тема 6.6.</i> | Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| Раздел 7. | Легкая атлетика | 18 | |
| <i>Тема 7.1.</i> | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.2.</i> | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.3.</i> | Совершенствование техники прыжка в длину. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| <i>Тема 7.4.</i> | Метание гранаты. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 2 | |
| <i>Тема 7.5.</i> | Контрольные упражнения. Зачетный урок. | 2 | 2 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

Технические средства обучения:

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

3.2. Информационное обеспечение обучения

Списки основной литературы

1. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. Учебник СПО. М., ИЦ "Академия", 2017. Гриф.

Список дополнительной литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография – Москва: спорт, 2020
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с. : ил.,портр. Шифр РНБ : 2016-7/4015
3. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
4. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - 200 с.
5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
6. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме зачета.

| Тесты | Нормативы 16-17 лет | | | | | |
|---|------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| Бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| Бег: Юноши 3000 м, девушки 2000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| Наклон вперёд из положения стоя | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, 1 мин. | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 |
| Метание гранаты: Юноши 700гр., девушки 500гр. (м) | 27 | 29 | 35 | 13 | 16 | 20 |
| Бег на лыжах: Девушки 3000 м, юноши 5000 м | 27.30 | 26.10 | 24.00 | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Плавание на 50 м (мин,с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |