Министерство образования Красноярского края

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

O="КГБПОУ ""КрИМТ""", CN=Попков Вадим Евгеньевич, E=krimt@yandex.ru я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью 9.4.1

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
30.06.2020, приказ №90/1-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности (профессии)
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)

среднего профессионального образования (базовый уровень)

г. Красноярск
2020 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с ПООП утвержденной от 28.08.2017 и « 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

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 09 от 20.05.2020г.
Председатель ЦК ОГСЭ и ЕН М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе
Н.А. Шелухина, 30.06.2020г.

ООО «КРАСЭЛКОМ», директор С.В. Гевель, 05.06.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..... 4

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ….. 5

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 12

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин - 2,3,4 курсы - 3,4,5,6,7 семестры (для групп, обучающихся на базе основного общего образования)**.**

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 самодеятельности 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.

Формируемые компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 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)	*160*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*160*
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	*118*
сдача контрольных нормативов	*36*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета - 7 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.*	*Объем часов*	*Уровень освоения*
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. **Легкая атлетика**		***10***	
	Содержание занятий		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Практическое занятие		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	*2*	*1*
	Техника бега на длинные дистанции.	*2*	*1*
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 2. **Спортивные игры: баскетбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	*2*	*1*
Раздел 3. **Спортивные игры: волейбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*

	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 4. **Лыжный спорт**		***14***	
	Содержание занятий		
			1
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Зачетный урок.	***2***	
	Техника классических лыжных ходов.	*2*	*1*
	Техника свободного лыжного стиля.	*2*	*1*
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	*2*	*1*
	Преодоление дистанции классическим стилем.	*2*	*1*
	Преодоление дистанции свободным стилем.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения: лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки).	*2*	*2*
Раздел 5. **Спортивные игры: футбол**		**8**	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.	*2*	*1*
	Упражнения для развития мышц рук.		
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 6. **Плавание**		***12***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Изучение техники плавания кролем (на груди).	*2*	*1*
	Изучение техники плавания кролем (на спине).	*2*	*1*
	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	*2*	*1*
	Совершенствование техники плавания кролем.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения.	*2*	*3*
Раздел 7. **Легкая**		***8***	

атлетика			
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	*2*	*2*
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	*2*	*2*
	Совершенствование техники прыжка в длину, метания гранаты.	*2*	*2*
	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	*2*	*2*

III курс 58 часов – аудиторной нагр.,

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.*	*Объем часов*	*Уровень освоения*
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. **Легкая атлетика**		***10***	
	Содержание занятий		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Практическое занятие		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	*2*	*1*
	Техника бега на длинные дистанции.	*2*	*1*
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 2. **Спортивные игры: баскетбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	*2*	*1*

Раздел 3. **Спортивные игры: волейбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения. Зачетный урок.	*2*	*2*
Раздел 4. **Лыжный спорт**		***10***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	***2***	*1*
	Совершенствование техники классических ходов ПДХ, ОДХ, ООХ, бесшажного хода.	*2*	*1*
	Техника свободного лыжного стиля.	*2*	*1*
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	*2*	*1*
	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки. 5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки. Контрольные упражнения.	*2*	*1*
Раздел 5. **Спортивные игры: футбол**		**8**	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.	*2*	*1*
	Упражнения для развития мышц рук.		
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 6. **Плавание**		***8***	
	Содержание занятий		

	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Изучение техники плавания кролем.	*2*	*1*
	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения.	*2*	*1*
Раздел 7. **Легкая атлетика**		***6***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	*2*	*2*
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, метания гранаты.	*2*	*2*
	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачетный урок.	*2*	*2*

IV курс 34 часов – аудиторной нагр.

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.*	*Объем часов*	*Уровень освоения*
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. **Легкая атлетика**		***8***	
	Содержание занятий		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Практическое занятие		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	*2*	*1*
	Техника бега на длинные дистанции. Техника метания гранаты.	*2*	*1*
	Техника прыжка в длину. Контрольные упражнения.	*2*	*1*
Раздел 2. **Спортивные игры: баскетбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*

	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	*2*	*1*
Раздел 3. **Спортивные игры: волейбол**		***8***	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	*2*	*1*
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	*2*	*1*
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	*2*	*1*
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	*2*	*2*
Раздел 4. **Профессионально-прикладная физическая подготовка**		**10**	
	Содержание занятий		
	Практическое занятие		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	*2*	*1*
	Упражнения для мышц рук.	*2*	*1*
	Упражнения для мышц ног.	*2*	*1*
	Упражнения для мышц туловища.	*2*	*1*
	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	*2*	*2*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Список основной литературы

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /[Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.

Список дополнительной литературы

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2006.– №23 (175).

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 г.

7 . Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 дифференцированного зачета.

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
Формируемые компетенции	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	– Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях – Наблюдения – Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов

Формы контроля

Содержание упражнений	I курс		II курс		III курс		IV курс	
	Ю	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**	**Ю**	**Д**
Челночный бег Ю - 10 х10 Д - 7 х10	28-**5** 30-**4** 32-**3**	24-**5** 26-**4** 28-**3**	27-**5** 29-**4** 31-**3**	23-**5** 25-**4** 27-**3**	26-**5** 28-**4** 30-**3**	22-**5** 24-**4** 25-**3**	25-**5** 27-**4** 29-**3**	21-**5** 23-**4** 25-**3**
Челночный бег 3х10	9,4-**5** 9,7-**4** 10-**3**	10,7-**5** 11,4-**4** 11,7-**3**	8,7-**5** 9,4-**4** 9,7-**5**	10,0-**5** 10,7-**4** 10,9-**3**	8,0-**5** 8,7-**4** 9,3-**3**	9,3-**5** 10,0-**4** 10,4-**3**	7,3-**5** 8,0-**4** 8,3-**3**	8,4-**5** 9,3-**4** 9,7-**3**
Ходьба на лыжах Д I-II – км. III-IV – 3км.		5,45-**5** 6,15-**4** 7-**3**		5,15-**5** 5,45-**4** 6,3-**3**		16,5-**5** 17-**4** 18-**3**		15,3-**5** 16,3-**4** 17,3-**3**
Ю I-II – 3км. III-IV – 5км.	14,3-**5** 15-**4** 15,5-**3**		14-**5** 14,3-**4** 15-**3**		25-**5** 27-**4** 29-**3**		23,3-**5** 25,3-**4** 27,3-**3**	
Бег Ю - 1000м Д - 500м	3,45-**5** 3,55-**4** 4,05-**3**	1,55-**5** 2,05-**4** 2,15-**3**	3,40-**5** 3,50-**4** 4-**3**	1,50-**5** 2-**4** 2,1-**3**	3,35-**5** 3,45-**4** 3,55-**3**	1,45-**5** 1,50-**4** 2-**3**	3,30-**5** 3,40-**4** 3,50-**3**	1,40-**5** 1,50-**4** 2-**3**
Бег Ю - 3000м Д - 2000м	14,3-**5** 15-**4** 15,5-**3**	11,3-5 12-**4** 12,3-**3**	14-**5** 14,3-**4** 15-**3**	11,5-**5** 11,3-**4** 12-**3**	13,3-**5** 14-**4** 14,3-**3**	10,3-**5** 11-**4** 11,3-**3**	13-**5** 13,3-**4** 14-**3**	10-**5** 10,3-**4** 11-**3**
Бег 100м (сек.)	14,5-**5** 15,**4** 15,5-**3**	17-**5** 17,5-**4** 18,5-**3**	14,2-**5** 14,5-**4** 15-**3**	16,5-**5** 17-**4** 18-**3**	13-**5** 14,2-**4** 14,5-**3**	16-**5** 16,5-**4** 17,5-**3**	13,8-**5** 14-**4** 14,3-**3**	15,5-**5** 16-**4** 17-**3**
Подтягивание на перекладине	10-**5** 7-**4** 5-**3**		11-5 9-**4** 6-**3**		12-**5** 10-**4** 7-**3**		13-**5** 11-**4** 8-**3**	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	35-**5** 30-**4** 25-**3**	9-**5** 7-**4** 4-**3**	40-**5** 35-**4** 30-**3**	11-**5** 9-**4** 6-**3**	45-**5** 40-**4** 35-**3**	13-**5** 11-**4** 8-**3**	50-**5** 45-**4** 40-**3**	15-**5** 13-**4** 10-**3**
Сгибание, разгибание туловища в положении лёжа	35-**5** 30-**4** 25-**3**	25-**5** 20-**4** 15-**3**	40-**5** 35-**4** 30-3	30-**5** 25-**4** 20-**3**	45-**5** 40-**4** 35-**3**	35-**5** 30-**4** 25-**3**	50-**5** 45-**4** 40-**3**	40-**5** 35-**4** 30-**3**
Прыжки через скакалку за 1мин (количество раз)	130-**5** 120-**4** 110-**3**	120-**5** 110-**4** 100-**3**	140-**5** 130-**4** 120-**3**	130-5 120-**4** 110-**3**	150-**5** 140-**4** 130-**3**	140-**5** 130-**4** 120-**3**	160-**5** 150-**4** 140-**3**	150-**5** 140-**4** 130-**3**
Прыжки в длину с места (см.)	215-**5** 205-**4** 195-**3**	180-**5** 170-**4** 160-**3**	225-**5** 215-**4** 205-**3**	190-**5** 180-**4** 170-**3**	235-5 225-4 215-3	200-**5** 190-**4** 180-**3**	245-**5** 235-**4** 225-**3**	210-**5** 200-**4** 190-**3**
Метание гранаты Ю 700гр (м.) Д 500гр (м.)	34-**5** 32-**4** 30-**3**	20-**5** 18-**4** 16-**3**	36-**5** 34-**4** 32-**3**	22-**5** 20-**4** 18-**3**	38-**5** 36-**4** 34-**3**	24-**5** 22-**4** 20-**3**	40-**5** 38-**4** 36-**3**	26-**5** 24-**4** 22-**3**