

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 4
от «27» января 2025 г.

Председатель _____ И. Аксентьева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность дисциплины:
31.02.01 Лечебное дело

Индекс дисциплины:
ОУП.12

2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура специальности 31.02.01 Лечебное дело является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022 № 526 (далее — ФГОС СПО).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины составлена на основе примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» — <https://firpo.ru/>

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик:

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08. Физическая культура

1.1. Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело (очная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины 31.02.01 физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению;
- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Метапредметные результаты:

- Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 82 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	82
в том числе:	
практические занятия	82
<i>Итоговая аттестация — в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия: 1. Инструктаж по легкой атлетике. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка) 4. Техника прыжка в длину с места. ГТО.	2 2 2 2	3
Тема 1.2. . Бег на средние дистанции.	1. Бег на средние дистанции. 2. Контрольный норматив 400 м.	2 2	2-4
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	1. Кроссовая подготовка. Контрольный норматив 1000 м	4	2-4
Раздел 2. Баскетбол		14	

Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр. 2. Совершенствование приемов баскетбола. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола. 4. Развитие двигательных качеств баскетболиста.	2 2 2 2	3
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.	1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Судейство, жесты.	2 2	3
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач мяча. 2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры.	4 4	2 - 3
Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара. 2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	2 4	2 - 3
Тема 3.3 . Тактические действия в волейболе. Правила.	1. Тактика игры в защите. Специальные упражнения. 2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения. 3. Судейство игры.	2 2 2	3 - 4
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	1. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.	4	2 - 3
Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.	1. Совершенствование техники лыжника на спусках и подъемах.	4	2 - 3

Тема 4.3. Контрольный норматив.	1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м	2	4
Раздел 5. Оздоровительная ходьба.		4	
Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы.	1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3 до 5км.	4	2 - 3
Раздел 6. Техника катания на коньках.		12	
Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед.	1. Техника скольжения на двух, на одном коньке.	4	2 - 3
	2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке.	4	
	3. Совершенствование техники скольжения на коньках.	4	
Раздел 7. Спортивное ориентирование.		6	
Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.	1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом.	2	2 - 3
	2. Ориентирование на местности в заданном направлении.	4	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2019.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2020.
3. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

Результаты освоения учебной дисциплины обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Метапредметные результаты: – Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	- практическая работа, - тестирование - устный/ письменный опрос - контрольные нормативы - проектная деятельность - реферат - презентации - соревновательная деятельность Примеры - Освоение новых упражнений - Применение новых упражнений в непредвиденных ситуациях (самостоятельное принятие решения). - Проверка самостоятельной работы - Оценка результатов тестирования по видам спорта. - Оценка выполнения контрольного - Тестирования по учебной дисциплине. - Игровые методики.

Предметные результаты:

– Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- практическая работа,
- тестирование
- устный/ письменный опрос
- контрольные нормативы
- проектная деятельность
- реферат
- презентации
- соревновательная деятельность
- самостоятельная подготовка к туристическому слету
- самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеаудиторное время
- написание исследовательских работ

Примеры

- Самостоятельное проведение комплекса общеразвивающих упражнений
- Освоение новых упражнений
- Применение новых упражнений в непредвиденных ситуациях (самостоятельное принятие решения).
- Проверка самостоятельной работы
- Оценка результатов тестирования по видам спорта.
- Оценка выполнения контрольного - Тестирования по учебной дисциплине.
- Игровые методики.
- Самостоятельный контроль уровня утомляемости.

В процессе изучения дисциплины формируются общие компетенции:

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Демонстрирует знание способов решения профессиональных задач, особенностей системного и критического мышления. Умеет определять этапы и способы решения задач в профессиональной деятельности, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); демонстрирует способность оценивать результаты и последствия собственной и чужой мыслительной деятельности. Владеет навыками планирования собственного поведения в решении профессиональных задач, способен вносить коррективы в собственную деятельность по мере необходимости.	Наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Демонстрирует знания о современных принципах работы с информационными потоками на разных носителях. Умеет выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации, критически оценивает источники информации, владеет навыками проверки их на достоверность, классифицирует и обобщает первичные информационные данные. Владеет системой поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа, необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста и представления информации в процессе профессиональной деятельности.	Оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Выполнение компьютерного тестирования, подготовка сообщений.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой	Демонстрирует знания о современных принципах работы с информационными потоками на разных носителях. Умеет выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации, критически оценивает источники	Наблюдение и оценка результатов выполнения аудиторной и внеаудиторной работы студента. Решение ситуационных задач.

грамотности в различных жизненных ситуациях;	информации, владеет навыками проверки их на достоверность, классифицирует и обобщает первичные информационные данные. Владеет системой поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа, необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста и представления информации в процессе профессиональной деятельности.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрирует знания основных закономерностей эффективного взаимодействия работы в коллективе, методов сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе. Демонстрирует способности работать в команде, поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способность к разрешению конфликтов, инициации и участия в принятии коллегиальных решений, соблюдение этики межличностного общения и корпоративного поведения. Владеет технологиями организации коллективной (командной) работы, проектного мышления, эффективного взаимодействия с членами команды и сотрудничество с другими людьми, осознанно выполняет профессиональные требования в процессе коллективной (командной) работы	Наблюдение и оценка выполнения практических действий. Деловая игра. Индивидуальное собеседование. Оценка выполнения заданий в тестовой форме.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Знает основы теории устной и письменной коммуникации в различных сферах общения, владеет разными речевыми жанрами, правила речевого поведения. Знает и следует этическим правилам, нормам и принципам межличностного и межкультурного общения, в том числе и билингвальной образовательной среде. Демонстрирует высокий уровень владения русским языком, как государственным языком и языком межнационального	Наблюдение и оценка выполнения практических действий. Индивидуальное собеседование.

	общения Умеет ясно, четко, последовательно и обоснованно излагать мысль, используя вербальные и невербальные способы коммуникации; следует этическим правилам, нормам и принципам в межличностном общении, соблюдает языковые нормы русского языка как государственного языка России. Владеет навыками использования вербальных и невербальных способов коммуникации на государственном языке России с учетом особенностей и различий социального и культурного контекста, особенностей образовательной среды (в том числе билингвальной).	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Знает и соблюдает конституционные права и обязанности, законы; осознает и принимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения. Демонстрирует уважительное отношение к принципам гражданского общества, историческому наследию и социокультурным традициям Российской Федерации. Демонстрирует активную гражданско-патриотическую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности на основе традиционных российских и общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, с соблюдением требований гармонизации межнациональных, межязыковых и межрелигиозных отношений.	Моделирование ситуаций взаимодействия с клиентом.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,	- ответственно относиться к окружающему миру живой природы, обществу; - брать ответственность за высказывания и поступки, бережное и ответственное	- Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента - Устный опрос

принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	отношение к каждому человеку как к личности, включая пациентов; - проявлять личную ответственность за безопасную окружающую среду при осуществлении диагностических, лечебных и профилактических мероприятий.	Доклад, сообщение Контрольная работа Конспект Лабораторная работа Реферат Тест Буклет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- анализировать физиологические процессы, стимулирующие отказ от «вредных привычек»; - анализировать причины, мешающие ведению здорового образа жизни; - обосновывать мотивацию на занятие физической культурой и спортом для достижения жизненных и профессиональных целей, укрепления (улучшения) здоровья, проведения профилактических мероприятий; - использовать профессиональные знания и умения в целях укрепления собственного здоровья	- Экспертное наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента Устный опрос Доклад, сообщение Контрольная работа Лабораторная работа Реферат Буклет
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Демонстрирует знания основополагающих нормативно-организационных документов, регламентирующих профессиональную деятельность. Умеет использовать профессиональную документацию на государственном и иностранном языках. Владеет навыками анализа, систематизации и применения в профессиональной деятельности информации, содержащейся в документации профессиональной области.	Наблюдение и оценка результатов аудиторной и внеаудиторной работы студента.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	ВИД	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ
	УПРАЖНЕНИЙ	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 400М.	1.35	1.45	1.55			
2	БЕГ 1000М.				3.20	3.25	3.30
3	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 1 МИН.	40	35	30	45	40	35
4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	180	165	150	220	210	195
5	Б/Б БРОСКИ МЯЧА С ШТРАФНОЙ ЛИНИИ	8 ИЗ10	6 ИЗ10	4 ИЗ10	9/10	8/10	7/10
6	ПОДАЧИ МЯЧА В/Б ПО ЗОНАМ/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1 МИН.	140	130	120	140	130	120
8	ЛЫЖИ						
	3000М.	18.00	19.30	22.00			
	5000М.				25.30	26.30	28.30

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	ВИД	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ
	УПРАЖНЕНИЙ	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 400М.	БЕЗ	УЧЕТА	ВРЕМЕНИ			
2	БЕГ 1000М.				БЕЗ	УЧЕТА	ВРЕМЕНИ
3	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 1 МИН.	35	30	25	40	35	30
4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	170	155	140	210	200	190
5	Б/Б БРОСКИ МЯЧА С ШТРАФНОЙ ЛИНИИ	8 ИЗ10	6 ИЗ10	4 ИЗ10	9/10	8/10	7/10
6	ПОДАЧИ МЯЧА В/Б ПО ЗОНАМ/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1 МИН.	130	120	110	130	120	110
8	ЛЫЖИ						
	3000М.	19.30	22.00	24.00			
	5000М.				26.30	28.30	30.00