
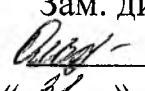


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ  19.11.2018 г.
« 31 » 05

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 С.М. Ольховская
« 31 » 05 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ФК Физическая культура

35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии

протокол № 10 от «31» 05 2018 г

Председатель МК  Л.В. Ольховская

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

Разработчик:

Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.

Протокол № 4 от 31 мая 2018 г.

© ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

© Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

Целью физического воспитания в техникуме является формирование физической культуры личности обучающихся и студентов в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта, сформированного у юношей и девушек основной общеобразовательной школой, посредством овладения новыми двигателями действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроений и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой

(профессиональной) деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;

– закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

– формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости,

уверенности, выдержки, самообладания;

– воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся и студенты в течение 1-2 курсов должны достигнуть (закрепить) следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

– выполнить индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптированной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Объяснять:

– роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

– цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различные направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культуры;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержание и направленность;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приёмы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различных направленностей.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

- после окончания каждого учебного года Рекомендуемые учебные нормативы (тесты) по освоению физических способностей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка-200ч.

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной - 100 часов;
- самостоятельной работы - 100 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

2.1.

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>200</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	

<i>в том числе:</i>	
лекционные занятия	
практические занятия	100
Контрольные нормативы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
<i>в том числе:</i>	
индивидуальное практическое задание	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<i>Итоговая аттестация -</i>	

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства (3 курс)»**

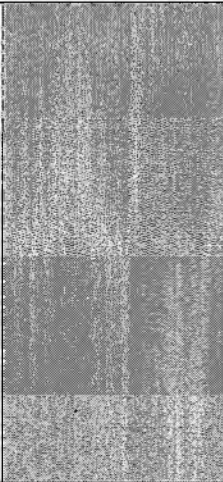
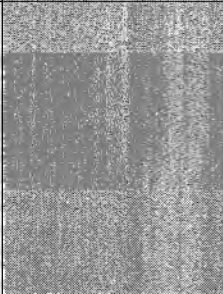
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно - практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия 1. Развитие профессиональных качеств 2. Развитие силы 3. Развитие выносливости 4. Развитие координации 5. Развитие ловкости 6. Развитие скоростно-силовых качеств 7. Развитие профессиональных качеств 8. Развитие быстроты</p>	8	
<p>Тема 2 Легкая атлетика</p>	<p>Практические занятия 1. Бег 100м 2. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	2	
<p>Тема 3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия 1. Ведение мяча 2. Ведение мяча 3. Передачи мяча 4. Прием мяча 5. Удары по мячу</p>	5	

Тема 4. Гимнастика	Практические занятия 1. Перекладина низкая 2. Развитие силы 3. Перекладина высокая	3	
Тема 5. Лыжная подготовка	Практические занятия 1. Одновременные лыжные хода 2. Развитие выносливости 3. Одновременный бесшажный ход 4. Одновременные лыжные хода 5. Попеременный двухшажный ход 6. Развитие выносливости 7. Попеременные лыжные хода 8. Виды подъемов 9. Коньковый ход 10. Торможение «плугом» 11. Коньковый ход	11	
Тема 6. Гимнастика	Практические занятия 1. Перекладина высокая 2. Развитие координации 3. Соединение элементов 4. Брусья 5. Лазанье по канату 6. Акробатические упражнения 7. Развитие гибкости	7	
Тема 7. Спортивные игры	Практические занятия 1. Ведение мяча 2. Передачи мяча 3. Учебная игра 4. учебная игра	4	
-			
	Всего	40	

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства» (4курс)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно - практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка (17 часов)	Практические занятия 1. Развитие профессиональных качеств 2. Развитие силы 3. Развитие выносливости 4. Развитие координации 5. Развитие ловкости 6. Развитие скоростно-силовых качеств 7. Развитие профессиональных качеств 8. Развитие быстроты	8	
Тема 2 Легкая атлетика	Практические занятия 1. Бег 100м 2. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия 1. Ведение мяча 2. Ведение мяча 3. Передачи мяча 4. Прием мяча 5. Удары по мячу 6. Учебная игра 7. Учебная игра	7	
Тема 4. Гимнастика	Практические занятия 1. Перекладина низкая	3	

	2. Развитие силы 3. Перекладина высокая		
Тема 5. Лыжная подготовка	Практические занятия 1. Одновременные лыжные хода 2. Развитие выносливости 3. Одновременный бесшажный ход 4. Одновременные лыжные хода 5. Попеременный двухшажный ход 6. Развитие выносливости 7. Попеременные лыжные хода 8. Виды подъемов 9. Коньковый ход 10. Торможение «плугом».	10	
Тема 6. Гимнастика	Практические занятия 1. Перекладина высокая 2. Развитие координации 3. Соединение элементов 4. Брусья 5. Лазанье по канату 6. Акробатические упражнения 7. Развитие гибкости	7	
Тема 7. Спортивные игры	Практические занятия 1. Ведение мяча 2. Передачи мяча 3. Остановка мяча 4. Удары по летящему мячу 5. Прием мяча 6. Удары по мячу 7. Учебная игра	7	

Тема 8 Легкая атлетика	Практические занятия 1. Бег 400м 2. Эстафетный бег 4x200 3. Прыжок в длину 4. Бег 1000м 5. Эстафетный бег 4x400 6. Бег 100м 7. Прыжок в длину 8. Метание гранаты 9. Бег 3000м 10. Развитие выносливости	10	
Тема 9. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия 1. Развитие профессиональных качеств 2. Развитие силы 3. Развитие координации 4. Развитие ловкости 5. Развитие скоростно-силовых качеств 6. Развитие профессиональных качеств	6	
	Всего	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал игровой и спортивный, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, стадион (площадка), легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса; необходим зал гимнастический, кабинет преподавателя.

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Переключатель гимнастический
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Кольца гимнастические, с механизмом крепления
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Скамейка гимнастическая мягкая
Комплект навесного оборудования
Контейнер с набором т/а гантелей
Скамья атлетическая, вертикальная
Скамья атлетическая, наклонная
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Гантели наборные
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)

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

Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Измерительные приборы

Пульсометр

Шагомер электронный

Комплект динамометров ручных

Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста)

Тонометр автоматический

Весы медицинские с ростомером

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Дополнительные источники:

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В виси поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой	Д	13	10	8	15	12	10

(высота взлета мяча не менее 1 м)							
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы
здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и довя отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23