



Политехнический колледж (ПК БГТУ)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»  
(БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО  
БГТУ

\_\_\_\_\_ О.Н. Федонин

«29» 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).**

Уровень образования выпускника: среднее профессиональное образование (СПО)  
Присваиваемая квалификация: Бухгалтер  
Форма обучения: очная  
Срок получения СПО по ППССЗ: 2 года 10 месяцев  
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ: основное общее образование  
Год приема на обучение на 1-й курс: 2021

Брянск, 2022

**Рабочая программа**  
учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
по специальности:  
**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

Рассмотрена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)  
от «29 04 2022 г., протокол № 9

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.  
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

## **1.Паспорт программы учебной дисциплины**

### **«Физическая культура».**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления.

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

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

#### **1.3.Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- методы укрепления здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь владеть навыками:

1. Легкой атлетика - (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты и мяча).

2. Элементы техники спортивной игры волейбол - (перемещения, стойки подача, прием, верхние и нижние передачи, нападающий удар).

3. Элементы техники спортивной игры баскетбол- (ловля, прием, передача, ведение, бросок в кольцо).

4. Элементы техники настольного тенниса - (подача, игра открытой и закрытой ракеткой).

5. Гимнастика - (упражнения на брусьях, бревне, перекладине, опорный прыжок, акробатические упражнения)

6. Лыжный спорт - (попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы),

7. Туризм- (ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту).

#### **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего часов – 160 часов, в том числе практические занятия – 116 часов ( теория 62 час., практ.54 часа), самостоятельная работа – 32 часов , консультации – 12часов.

Виды промежуточной аттестации – 3-4 семестр - зачет, 5 семестр - дифференцированный зачет

#### **ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:**

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	54
теоретические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
1. Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота.	10
2. Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса.	10
3. Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта.	12
Консультации	12
Форма контроля	3-4 семестр - Зачет, 5 сем.- дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1.	Теоретический
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	1. Питание. Влияние избыточного веса на состояние здоровья. 2. Средства поддержания нормального веса. 3. Вредные привычки. Курение. Их роль в развитии заболеваний. 4. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности. 5. Закаливание. Значения, средства. Методика. Роль ритмов в жизни.
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и залам, правила предупреждения травм. 2. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, на умственной и производственной деятельности.
Тема 1.3 Организация физической культуры и спорта	3. Физические качества 4. Олимпийские игры
Раздел 2.	<b>Легкая атлетика</b>
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия. Низкий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Техника бега по повороту. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого и высокого стартов. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-400 метров.  Самостоятельная работа. ОФП
Тема 2.2. Техника эстафетного бега	Практические занятия. Общее представление где применяется, значение правильной передачи. Два способа передачи эстафетной палочки. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости.  Самостоятельная работа. ОФП
Тема 2.3. Техника метания мяча, гранаты.	Практические занятия. Дать представление о технике метания с места и с разбега. Метание мяча в парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты.  Самостоятельная работа. ОФП
Тема 2.4. Техника прыжков в длину с места, с разбега	Практические занятия. Дать представление о технике прыжков в длину с места. Обучить отталкиванию Умение проводить специальную разминку для прыжков в длину  Самостоятельная работа  ОФП
2.5. Техника и тактика бега на длинные дистанции	Практические занятия. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега Пробегание дистанции по заданному плану. Преодоление спусков и подъемов. Самостоятельная работа : ОФП
2.6. Техника и тактика маршброска	Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега . Бег по дистанции по заданному плану. Преодоление спусков и подъемов. <b>Консультация.</b> Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.



Для характеристики уровня освоения 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 учебной дисциплины.**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

##### **Спортивный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., диск обрешиненный 10 кг – 4 шт., диск обрешиненный 15 кг – 4 шт., диск обрешиненный 5 кг – 4 шт., жимфлелтор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрац надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт., перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт. Технические средства: магнитофон Снежеть – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

##### **Тренажерный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: тренажер TotalTrainer – 1 шт., жим от груди М7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног М7-2004 – 1 шт., велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024С – 1 шт., беговая дорожка TorneoNota Т-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук FM-1003 – 1 шт. тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

##### **Баскетбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108х105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

##### **Волейбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Торнео» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Clubline» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

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

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

Основные источники:

1. Ерёмина Л. В.

Спортивные игры в вузе. Волейбол: Учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «Спортивные игры. Волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры

Челябинский государственный институт культуры, учебно-методическое пособие 2018

2. Соколовская С. В.

Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для ВПО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

3. Рубин В. С.

Разделы теории и методики физической культуры:

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

4. Балашова В. Ф.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре

Издательство "Лань" монография, 2020

5. Ериков В. М., Никулин А. А.

Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для ВО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

6. Власов В.Н.

Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие

Издательство "Лань" учебное пособие, 2019 <https://e.lanbook.com/book/142495>

<https://e.lanbook.com/book/142495> 10. Бурмистров Д.А.

Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки: монография

Издательство "Лань"

Лечебная **физическая культура** монография, 2018

7. Белоцерковский З.Б.

Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебное пособие Издательство "Лань"

Определение **физической** работоспособности у занимающихся **физической культурой** учебное пособие, 2019

8. Жирков А.М., Подопригора Г.М., Цуцунава М.Р.

Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие

Издательство "Лань"

**Физическая культура** и гармония учебное пособие, 2019

Дополнительные источники

1. Корольков А. Н.

Межпредметные аспекты школьного физического воспитания

Издательство "Лань"

Мотивации школьников к занятиям **физической культурой** монография, 2020

2. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.

Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учебное пособие Издательство "Лань"

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ** учебное пособие, 2019

3. Михалёнок Е. В., Александрович И. Л.

Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебник для вузов

Издательство "Лань" учебник

4. Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)&raquo;

Сургутский государственный педагогический университет, 2019

5. Магомедов Р. Р., Голякова Н. Н., Голяков О. А.

Фитбол-аэробика и степ-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Ставропольский государственный педагогический институт 2019

### **3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут применяться следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

*для слабовидящих:*

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

*для глухих и слабослышащих:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающихся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все обучающиеся обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы.*

1. Бег 100 метров (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 метров девушки – без учета времени.
3. Бег 3000 метров юноши – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места юноши – 200 см, прыжки в длину с места девушки – 150 см.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке юноши – 15 раз.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке девушки – 8 раз.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) – 15 раз.
8. Бег на лыжах юноши – 3000 м., девушки – 2000 – без учета времени.
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину 10 попыток – 3 попадания.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 2 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	14,0	14,5	15,2	16,5	17,0	17,5
Бег 400 м.	69	71	73	85	87	90
Бег 500 м.				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00	5,30	5,45	6,15
Бег 2000 м.	9,00	9,30	10,00	11,30	12,00	12,30
Бег 3000 м.	13,30	14,30	15,30	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	36	34	30	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	23
Прыжки в длину с места	2,30	2,20	2,10	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,30	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в высоту с разбега	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00
Подтягивание	11	9	7	15	12	9
Сгибание рук на брусьях	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	18	14	10
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	35	30	26	34	29	24
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	140	130	120	130	120	100
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	20	21	22
Юноши 5 км	25	27	29	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	19	20	21
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	27	28	29	-	-	-
Волейбол (боковая нижняя подача 6 попыток)	4	3	2	4	3	2
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	40	30	20	40	30	20
Нижний прием в	40	30	20	40	30	20



стенку						
Баскетбол (ловля и передача 9 способов) (сек)	23	26	28	23	26	28
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 20 метров (сек)	40	45	50	44	50	1,00
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	3	2	1
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	12	10	8	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	9	11	13	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий	1,00	1,10	1,20	-	-	-

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 3 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	13,8	14,2	14,8	16,0	16,5	17,0
Бег 400 м.	66	69	72	81	85	88
Бег 500 м.				1,45	1,50	2,00
Бег 1000 м.	3,30	3,40	3,50	5,20	5,40	6,00
Бег 2000 м.	8,50	9,15	9,45	11,00	11,30	12,00
Бег 3000 м.	13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	38	36	32	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	24
Прыжки в длину с места	2,40	2,30	2,20	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,40	4,30	4,10	3,50	3,30	3,10
Прыжки в высоту с разбега	1,40	1,30	1,20	1,20	1,15	1,05
Подтягивание	12	10	8	17	13	10
Сгибание рук на брусьях	14	12	10	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	20	16	12
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	40	35	30	37	32	27
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	150	130	120	140	130	120
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	19	20	21
Юноши 5 км	24	26	28	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	18	19	20
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	26	27	28	-	-	-
Волейбол (прямая верхняя подача 6 попыток)	4	3	2	3	2	1
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	50	40	30	50	40	30
Нижний прием в	50	40	30	50	40	30

стенку						
Баскетбол (ведение два шага бросок) 5 попыток (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 10 метров (сек)	22	25	27	23	25	30
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	4	3	2
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	8	10	12	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий (сек.)	45	55	1,10	-	-	-