

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**для специальности**

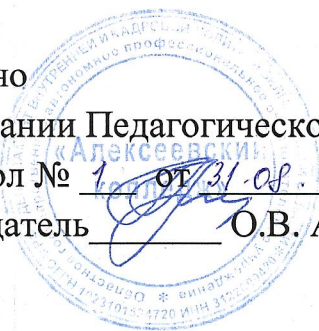
**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

г. Алексеевка  
2018

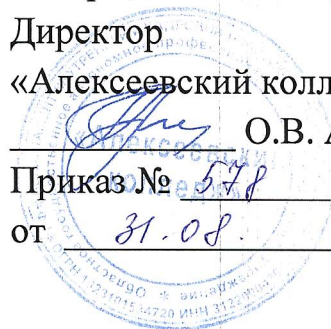
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

При разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «Бухгалтер», утверждённого Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.12.2014 года №1061н, профессионального стандарта «Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролёр)», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №236н, профессионального стандарта «Аудитор», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08. 2018 г.  
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В. Афанасьева  
Приказ № 578  
от 31.08. 2018 г.



Принято  
предметно - цикловой комиссией  
общих гуманитарных, социально –  
экономических и естественно –  
научных дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08. 2018 г.  
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: В.В. Колядинцев – преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК.02-Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.06-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК.08-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося - 160 часов, в том числе практических занятий – 156 часов, теоретических занятий 4 часа.

## 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
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	156
теоретические занятия	4
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		3	4
<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Теоретический раздел</b>	1 Психологические основы учебного и производственного труда.	2	1,3
<b>Практический раздел</b>			
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание</b>	8	
Тема 1.1	1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1	2,3
Тема 1.2	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1	
Тема 1.3	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	
Тема 1.4	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
Тема 1.5	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	
Тема 1.6	10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 1.7	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1	
Тема 1.8	12.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			

<p><b>Раздел 1. Легкая атлетика</b></p> <p>Тема 1.1. Бег</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.</i></p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</i></p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</p>	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.</p> <p><b>Дифференцированный зачет</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.</p> <p><b>Контрольная работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Прыжок в длину с места. Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</i></p> <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги».</i></p> <p>Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>2</p> <p>14</p> <p>10</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>2,3</p>

	<p><b>Практическая работа</b>  <i>Прыжок в длину с места.</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  <i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	10	
Тема 1.5. Метание гранаты	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>		2,3
	<p><b>Практическая работа</b>  <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>	4	
	<p><b>Контрольная работа</b>  Метание гранаты на результат</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Содержание учебного материала</p>	*	2,3
<p><b>Раздел 2. Гимнастика.</b>   Тема 2.1. Строевые упражнения</p>	<p><b>Практическая работа</b>  Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p>	2	
<p><b>Контрольная работа</b></p>	*		
<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	*		



<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Общеразвивающие упражнения</i>, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга</p>		2,3
	<p><b>Практическая работа</b>          Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Акробатические упражнения</i>. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувыррки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колени, полушпагат.</p>		2,3
	<p><b>Практическая работа</b>          Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колени, полушпагат.</p>	4	
	<p><b>Контрольная работа</b>          Выполнение зачетных акробатических комбинаций</p>	2	
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	2	
<p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Практическая работа</b>          Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад.  <i>Упражнения на бревне</i>. Векоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косога разбега прыжком в сед</p>	2	1,2,3

	<p>на бедре; сед верхом, с косого разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p>		
	<p><b>Контрольная работа</b> <b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувдырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота.</p> <p><i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>	<p>*</p> <p>*</p>	<p>2,3</p>
	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).</p> <p>Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p> <p><b>Контрольная работа</b></p>	<p>6</p> <p>*</p>	

	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
<p>Тема 2.6. Дыхательная гимнастика</p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p style="text-align: center;"><b>Практическая работа</b>  <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p style="text-align: center;"><b>Контрольная работа</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Самостоятельная работа</b></p>	4  *  *	2,3
<p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b></p> <p>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к поперенным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p style="text-align: center;">Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользким</p> <p style="text-align: center;"><b>Практическая работа</b>  Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяткок, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к поперенным и</p>	6	2,3

	обратно		
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Совершенствование техники подъемов: скользким шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</i> <i>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</i>		2,3
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники способов подъемов: скользким шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей	2	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
Тема 3.3. Способы поворотов в движении	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Техника поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i> <b>Практическая работа</b> <i>Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i>	8	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
Тема 3.4. Способы торможения	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Техники торможения: «плугом», «упором»</i>		

	<p><b>Практическая работа</b> Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором»</p> <p><b>Самостоятельная работ</b></p>	8	
<p><b>Раздел 4. Волейбол</b> Тема 4.1 Техника игры. Нападение</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p><b>Практическая работа</b> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p><b>Контрольная работа</b></p>	10	2,3
<p>Тема 4.2 Техника игры. Защита.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p><b>Практическая работа</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p><b>Контрольная работа</b> Прием мяча после подачи</p>	10	2,3
<p>Тема 4.3 Элементы тактики.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p>	*	2,3

	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p><b>Контрольная работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	4	
Тема 4.4 Учебная игра.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Тренировка в двухсторонней игре</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствовать двухстороннюю игру</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		2,3
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>160</b>

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	<b>Основная литература</b>
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
	<b>Дополнительные источники</b>
1	1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.
2	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
3	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
4	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для

	студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
5	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
6	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
7	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
8	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
9	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	<b>Интернет – ресурсы:</b>
1	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>
2	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">http://www.infosport.ru/minsport/</a>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0