

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт Пищевых производств  
Кафедра Физической культуры

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ЦПССЗ Шанина Е.В.  
«30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор Пыжикова Н.И.  
«30» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ФГОС СПО

по специальности **19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»**

Курс 1,2,3

Семестр 1,2,3,4,5

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: *техник-технолог*

Срок освоения ОПОП 2 г 6 м

Красноярск, 2023

Составители: Кумм Л.В., ст.преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол №10 29.06.2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Величко Н.А., д.т.н., профессор

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной базовой частью общего гуманитарного основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.12. Технология продуктов питания животного происхождения, направленность "Производство продуктов питания из мясного сырья".

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 6, ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды; Уо 04.02 Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 06	Уо 06.01 Описывать значимость своей специальности;	Зо 06.01. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
ОК 08	Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02 Основы здорового образа жизни; Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	142
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	140
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация</b> 1,2,3,4- семестр-зачет; 5 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01
	1.Классификация видов легкой атлетике. Требования программы и нормативы легкой атлетике.	2		Уо 04.01
	2.Техники низкого старта, 100 метров. Техника низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5x10 Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		Уо 04.02
	3.Контрольный норматив в беге на 100 метров	2		Уо 06.01
	4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Уо 08.01
	5.Выполнение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров. Повторение техники метание гранаты 500/700гр	2		Уо 08.02
	6.Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2		Уо 08.03
	7.Техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2		3о 04.01
	8.Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Выполнение техники эстафетного бега	2		3о 06.01
	9.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетике. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетике	2		3о 06.02
	10.Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	2		3о 08.01
	11.Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2		3о 08.02
	12.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2		3о 08.03
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>27</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01
	13.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.	3		Уо 04.01
	14.Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины).	3		Уо 04.02
	15.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	3		Уо 06.01
	16.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	3		Уо 08.01
	17.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	3		Уо 08.02
				Уо 08.03
				3о 04.01
				3о 06.01
				3о 06.02
				3о 08.01

	18.Общеразвивающие упражнения с гантелями.	3		Зо 08.02 Зо 08.03
	19.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОФП (подтягивание, упражнения для развития мышц брюшного пресса).	3		
	20.ОФП. ОРУ в парах.	3		
	21.ОРУ около шведской стенки. ОРУ на месте и движении.	3		
<b>Тема 1.3. Лыжная подготовка</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>33</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	22.Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных мазей и смазка лыж. Правила поведения на занятиях лыжным спортом	3		
	23. Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание	3		
	24. Техники одновременного одношажного лыжного хода. Подъемы тремя способами.	3		
	25. Выполнение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг).	3		
	26.Техника попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	3		
	27.Техника торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	3		
	28.Коньковые стили. Техника одновременного конькового одношажного хода. Спуски, подъёмы.	3		
	29Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Выполнение техники одновременного двушажного хода.	3		
	30.Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного лыжного хода.	3		
	31.Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	3		
	32.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	3		
<b>Тема 1.4. Спортивные игры</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	33. Спортивные игры в системе физического воспитания. Место занятий, оборудование, инвентарь. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	34.Баскетбол: техника игры в нападение( бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2		
	35.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2		
	36.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2		
	37.Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2		
	38.Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2		

	39.Тренировка и двусторонняя игра.	2		
	40.Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	2		
	41.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2		
	42.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2		
	43.Техника приема мяча с низу. Блокирование из номеров 2,3,4	2		
	44.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2		
	45.Тренировка и двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа	2		
<b>Тема 1.5. Общая физическая подготовка</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	OK 04 OK 06 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	46. Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений	3		
	47. Подтягивание, поднимание туловища из положения, лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	3		
	48. Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3		
	49. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц	3		
	50. Выход силой на одну руку на высокой перекладине. Подъем с переворотом на высокой перекладине	3		
	51. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения на растяжку	3		
	52. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	3		
	53. ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	3		
	54. ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10х10.	3		
	55. Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	3		
<b>Промежуточная аттестация: 1,2,3,4- семестр-зачет; 5 семестр - дифференцированный зачет</b>				
<b>Всего:</b>		142		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):**

Рабочее место преподавателя; зал борьбы, беговая дорожка, велотренажеры, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):**

Рабочее место преподавателя; ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):**

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; маты; покрывало; весы медицинские; гонг для борьбы.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные издания**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007. Дополнительные источники

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и

молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;

4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).

5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская; Краснояр .гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011; 6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;

7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. унт. – Красноярск, 2010;

8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;

9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;

10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.

11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.

12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;

13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**  
**СГ.04 Физическая культура**

<i>Результаты обучения<sup>1</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды;	-Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки; -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1
Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		
Уо 06.01 описывать значимость своей специальности;		
Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;		
Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет. Приложение №1 Легкая атлетика: -выполнять технически правильно бег на короткие, средние и длинные дистанции-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой

<p>Зо 06.01. сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p>		<p>легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения, челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением</li> <li>- выполнять прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега</li> </ul>
<p>Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой</li> <li>- методика бега на короткие, средние и длинные дистанции</li> <li>- легкоатлетические и контрольные упражнения</li> </ul> <p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</li> </ul>
<p>Зо.08.02. Основы здорового образа жизни;</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня фрагменты занятий физической культуры (в роли помощника преподавателя)</li> <li>- составлять комплекс физических упражнений по</li> <li>- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности</li> <li>- основы техники гимнастических упражнений</li> <li>- техника гимнастических упражнений, предусмотренных учебной программой</li> <li>- методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике</li> </ul> <p>Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять виды классических лыжных ходов</li> <li>- выполнять виды подъёмов и спусков в лыжной подготовке</li> <li>- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовки</li> <li>- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой лыжные и контрольные упражнения</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций</li> <li>- техника выполнения лыжных ходов, предусмотренных учебной программой</li> </ul> <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике методы и приемы обучения тактике и технике игры по видам спорта</li> <li>- выполнять базовые элементы техники - передач мяча сверху снизу; приём мяча; подача мяча на точность</li> <li>- выполнять базовые элементы техники лови мяча, передачи мяча с места и в движении, броска мяча в кольцо, ведение мяча</li> <li>- правила игры в баскетбол и волейбол</li> <li>- особенности технико-тактической игры в баскетбол и волейбол</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- особенности проведения подготовительной части занятия</li><li>- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия</li></ul> <p>ОФП планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составлять режима дня ОФП</li><li>- особенности методики выполнения ППФП (юноши)</li><li>- упражнения для развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости, ловкости)</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li></ul>
--	--	---

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимся  
жизненно важными умениями и навыкам. Приложение №1

№ п/п	Вид упражнений		Оценка					
			II курс			III курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени					
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.						
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240
		Д.	145	165	180	150	170	185
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440
		Д.	300	340	360	300	320	345
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21
		Ю.	30	32	36	32	34	36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00
9.	Комплексе силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12
		Ю.	20	25	35	25	35	40
12.	Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30
		Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00