

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа
от 29.05.2020 г № 140 - 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05 Физическая культура
Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
38.02.06 Финансы

Самара, 2020

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры
Председатель
Максимов А. А.

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой
(методической) комиссией
Экономических дисциплин
Председатель
Каргопольцева Е.А.

Составитель :Иванова И.А., преподаватели ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы ,утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не оп
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 38.02.06 Финансы базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов инженерно-технического профиля..

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена : дисциплина входит в состав математического и общего естественнонаучного цикла основной образовательной профессиональной программы по направлению подготовки 38.02.06 Финансы

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

Базовая часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
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 программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
Практические занятия	164
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	Не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме (указать)	дз

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий	10	
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.Выполнение контрольных нормативов.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	
	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий	10	
	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
Раздел 3. Баскетбол		28	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол .Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника		

и без мяча.	выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2		
Раздел 4. Волейбол		28	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий	8	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий	8	
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность . Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале . Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий	6	

	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий		
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	16	
	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон,	16	

	торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	8	
	Промежуточная аттестация в форме зачета (практическое занятие)	2	
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1.2.1. Печатные издания¹

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
2. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.
3. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226с.
4. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)

¹Образовательная организация при разработке основной образовательной программы вправе уточнить список изданий, выбрав в качестве основного не менее одного из предлагаемых, и (при необходимости) дополнить его другими изданиями.

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2014 г – 272с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2015г.-385с.
3. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2014 г.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе учебной дисциплины

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ²

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	24	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 2 ОК 3
2.	Раздел 2. Спортивные игры	47	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 8
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	31	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	48	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе учебной дисциплины

* Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов в рабочей программе считается общее количество часов по разделам с учетом всех курсов обучения по учебному плану.

Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
Бег 100м	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
Бег 2000м	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	2.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
Гранаты 500гр	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
Гонки 3 км	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40