

Выписка из ООП СОО
утвержденная приказом
№113 от 30.08.2021,
приказ о внесении изменений
в ООП СОО содержательного
раздела №141 от 31.08.2023 г.

Выписка верна
31.08.2023 г.
Директор МОБУ «Искровская СОШ»

А.Н. Полубояров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

п. Искра 2023

СОДЕРЖАНИЕ

• Планируемые образовательные результаты.....	3-11
• Содержание учебного предмета.....	12-15
• Календарно-тематическое планирование.....	16-23
• Приложения к рабочей программе.....	24

Планируемые результаты изучения учебного курса.

I.2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах

общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

I.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые предметные результаты	
Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
11 класс	
<p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>	<p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</i></p>

<p>труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>труду и обороне» (ГТО);</i> <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
--------------------------------	---

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на четыре типа: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки закрепления и совершенствования материала, контрольные уроки. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Формы организации учебной деятельности учащихся: парная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Виды контроля: стартовый, текущий, итоговый.

Формы контроля: выполнение нормативов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа).

Легкая атлетика (15 часов).

Лёгкая атлетика, беговые упражнения: стартовые положения. Спринтерский бег, бег 60м. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м. Бег 2000м.

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

Упражнения в метании малого мяча: метание мяча на дальность.

Спортивные игры (45 часов).

Волейбол (18 часов): Волейбол. Техничко-тактическое действие: стойки и передвижения. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.

Гимнастика (9 часов).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки. Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).

Лыжные гонки (24 часа).

Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды. Передвижение на лыжах: Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход скоростной(стартовый вариант). Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором». Коньковый ход. Техника спуска. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции.

Спортивные игры (45 часов).

Баскетбол (9 часов): Баскетбол. Техничко-тактическое действие: Сочетание способов передвижений. Действия игроков в нападении и в защите. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Передача мяча при встречном движении. Игра по правилам.

Футбол (9 часов): Футбол. Техничко-тактическое действие: Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Обманные движения (финты). Ведение мяча. Игра по правилам.

Русская лапта (9 часов): Русская лапта. Техничко-тактическое действие: Взаимодействие игроков. Приёмы игры. Упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра по правилам.

Прикладная физическая подготовка (9 часов):

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 11

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечания
	Легкая атлетика	15			
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения, стартовые положения.	1			
2-3	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Спринтерский бег, бег 60м.	2			
4-5	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м.	2			
6-7	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбега.	2			
8-10	Лёгкая атлетика, упражнения в метании учебной гранаты, метание гранаты на дальность.	3			
11-13	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.	3			
14-15	Лёгкая атлетика, беговые упражнения, бег 3000м (Ю), 2000м (Д).	2			
	Волейбол	18			
16	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техничко-тактическое действие. Верхняя и нижняя передачи мяча	1			
17-18	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача в прыжке через сетку.	2			
19-21	Волейбол. Техничко-тактическое действие.	3			

	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.				
22-24	Волейбол. Техническое тактическое действие. Приём мяча отражённого сеткой.	3			
25-27	Волейбол. Техническое тактическое действие. Прямой нападающий удар.	3			
28-30	Волейбол. Техническое тактическое действие. Одиночное и групповое блокирование.	3			
31-33	Волейбол. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.	3			
	Гимнастика	9			
34	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.	1			
35-36	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д).	2			
37-38	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).	2			
39-40	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	2			
41	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1			
42	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).	1			
	Лыжные гонки	24			
43-44	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды.	2			
45-47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, одновременный	3			

	одношажный ход				
48-50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход скоростной(стартовый вариант).	3			
51-53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход.	3			
54-56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			
57-59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором».	3			
60-62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	3			
63-65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника спуска. Преодоление контруклона.	3			
66	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции.	1			
	Баскетбол	9			
67	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Сочетание способов передвижений.	1			
68	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Действия игроков в нападении и в защите.	1			
69	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом.	1			
70-71	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Штрафной бросок.	2			
72-73	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча при встречном движении.	2			

74-75	Баскетбол. Техническое действие. Игра по правилам.	2			
	Футбол	9			
76	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Техническое действие. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1			
77-78	Футбол. Техническое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2			
79-81	Футбол. Техническое действие. Обманные движения (финты).	3			
82-84	Футбол. Техническое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	3			
	Русская лапта	9			
85	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.	1			
86	Русская лапта. Техническое действие. Приёмы игры	1			
87-88	Русская лапта. Техническое действие. Упражнения с мячами.	2			
89-90	Русская лапта. Техническое действие. Удары по мячу.	2			
91-93	Русская лапта. Техническое действие. Игра по правилам.	3			
	Прикладная физическая подготовка	9			
94	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий.	1			
95-96	Преодоление полосы препятствий.	2			
97	Промежуточная аттестация	1			
98-99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2			
100-102	Борьба (приёмы самозащиты)	3			

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура».

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 10-11 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2017.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, М. «Просвещение» 2015.

3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>.

5. Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
малый мяч для метания – 10шт;
баскетбольные – 10шт;
волейбольные – 17шт;
футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские (с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

Приложение 2

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

11 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60