

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 8
от «30» июля 2021 г.



Е. И. Аксентьева
Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:
31.02.03 Лабораторная диагностика

Индекс дисциплины:
ОГСЭ.04

2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 «Лабораторная диагностика», утвержденным Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 970 (далее – ФГОС СПО).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 970 (далее – ФГОС СПО).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик(и):

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры
Карбуни Анна Викторовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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

В результате освоения учебной дисциплины у студентов должны сформироваться общие и профессиональные компетенции.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,

- заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
Лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>36</i>
Реферативное сообщение	<i>16</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>120</i>
Промежуточная аттестация в форме 5 зачётов по итогам каждого семестра и дифференцированного зачета по итогам последнего семестра	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			18	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социально-культурное развитие личности студента.	Содержание			
	1.	Физическая культура и в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1
	Внеаудиторная самостоятельная работа		18	
1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими			

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>Составление, демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика		92	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	18	2
	<p>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (практическое занятие)</p> <p>2. Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		
	Практические занятия	18	

	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	6	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	6	
Тема 2.2. . Бег на средние дистанции.	Содержание		12	2
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Повышение уровня ОФП		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		12	
1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	6		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических	6		

		упражнений.		
--	--	-------------	--	--

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание		6	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Практические занятия				
	1.	Воспитание выносливости.	6	
Тема 2.4. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Содержание		12	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	3.	Прыжок в длину с места.		
Практические занятия		12		

	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		44	
	1.	Составление комплексов упражнений.	18	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	24	
	3.	Результаты контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Баскетбол			54	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия. Содержание		8	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
			8	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча		

		в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	Содержание		8	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.	Содержание		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		8	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		8	

	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		24	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	22	
	2.	Результаты контрольных нормативов	2	
Раздел 4. Волейбол			70	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		8	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		8	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Практическое занятие		8		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		8	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Практическое занятие		8		

	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		10	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	3.	Опрос по правилам игры баскетбол		
	Практическое занятие		10	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		36	
1.	составление комплексов дыхательных упражнений; на развитие прыгучести и координации.	18		
2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики.	16		
3.	Результаты контрольных нормативов	2		

Раздел 5. Лыжная подготовка			72	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		8	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		8	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой»	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	4	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой»	Содержание		8	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2

и «ёлочкой».	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		8	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	4	
2.	Воспитание выносливости.	4		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.		Содержание	8	
1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».			
2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
		Практические занятия	8	
1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		4	

	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		12	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	Практические занятия		12	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного	4	

		хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	Самостоятельная работа		36	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	34	
	2.	Результаты нормативов	2	
Раздел 6. Ориентирование Тема 6.1	Содержание		34	
	1.	Ознакомление с правилами ориентирования на различной местности.		2
	2.	Ознакомление с топографией, компасом, картой.		
	Практическое занятие		18	
	1.	Ориентирование на местности в заданном направлении.		

		Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение топографических знаков; работа с компасом.	16	
Раздел 7. Организация и методика подготовки к туристическому слету Тема 7.1	Содержание		4	
	1.	Организация и подготовка туристического слета.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки слета.		
	3.	Домашнее задание студентам.		
	4.	Инструктаж по технике безопасности (продукты питания, режим передвижения по местности, одежда, аптечка).		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение слета.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Организация и проведение туристического слета.		

Для характеристики уровня усвоения 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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785533016438.html>
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., исправл. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. ; 22 см. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ под ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2016.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – Москва:АО "Аспект Пресс", 2015г.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов/под ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Питер, 2016.

4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Беседы, лекции, тестирования.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий.

качество.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	Инструктирование по технике безопасности, применение игровых методик.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.
ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Соревнования, спортивные состязания.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Выполнение учебно-исследовательской работы, беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.	Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры, соревнования, спортивные состязания.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.
ОК 11. Быть готовым брать на себя	Соревнования, спортивные

нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	соревнования.
ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.	Соревнования, спортивные соревнования, сборы
ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Инструктаж по технике безопасности.
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы основной медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	1.35	1.45	1.55			
2	бег 1000м.				3.20	3.25	3.30
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	35	30	45	40	35
4	прыжок в длину с места	180	165	150	220	210	195
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	140	130	120	140	130	120
8	лыжи						
	3000м.	18.00	19.30	22.00			
	5000м.				25.30	26.30	28.30

Контрольные нормативы подготовительной медицинской группы

№	Вид	девушки	девушки	девушки	юноши	юноши	юноши
	упражнений	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 400м.	без	учета	времени			
2	бег 1000м.				без	учета	времени
3	поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
4	прыжок в длину с места	170	155	140	210	200	190
5	б/б броски мяча с штрафной линии	8 из10	6 из10	4 из10	9/10	8/10	7/10
6	подачи мяча в/б по зонам/1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	120	110	130	120	110
8	лыжи						
	3000м.	19.30	22.00	24.00			
	5000м.				26.30	28.30	30.00

