

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

Т.Н. Т.Н.Таймуллина
«10» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А.Граф

«30» 06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

для специальности

29.02.04 Конструирование, моделирование
и технология швейных изделий

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «6» 06 2021 г.

Председатель ПЦК Ваг

Вагапова З.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования
29.02.04. «Конструирование моделирование и технология швейных
изделий».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»
Разработчик: : Емельянов Роман Евгеньевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Контрольные нормативы (юноши)
6. Контрольные нормативы (девушки)

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.04. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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 учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В рамках изучения дисциплины, формируются :

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

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9 -Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

аудиторных

практических занятий обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
Аудиторных	168
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация зачёт, дифференцированный зачет.	

2.2. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Содержание занятий	2	2-3
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
Тема 1.1. Физическая культура личности.	Содержание практических занятий	1	
	Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Реферат на тему: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		
Раздел 2. Легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика		166	
2. 1. Легкая атлетика	Содержание практических занятий	38	2
Тема 2.1. 1. Основы знаний на занятиях физической культуры.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 2.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	
Тема 2.1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	2
Тема 2.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	

Раздел 2.2. Мини-футбол	Содержание практических занятий	24	2-3
Тема 2.2.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1.Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 2.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	1 5	2
Тема 2.2. 2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	3.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2
Тема 2.2. 3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	2
Тема 2.2. 4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	5.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2
Тема 2.2.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	6.Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	2
Тема 2.2.6. Ведение мяча.	7.Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	4	2-3
Тема 2.2.7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	8.Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2-3
	Мини-футбол - сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа	29	
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	5	
	2.Нарушение опорно-двигательного аппарата и ее коррекция средствами физической культуры.	5	
	3. Презентация на тему: История ГТО.. (спец. мед группа)	5	
	4.Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игры » (по мини-футболу) (спец. мед группа).	5	
	5.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	4	

	6.Составление и выполнение комплекса ОРУ в парах.	3	
	7.Составление и выполнение комплекса ОРУ с предметами, без предметов	2	
Раздел 2.2. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий	28	2-3
Тема 2.2. 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	1.Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 1.Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	1 1	2
Тема 2.2. 2. Одновременные лыжные ходы	2.Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. 3.Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2 2	2-3
Тема 2.2. 3. Коньковый ход	4.Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. 5.Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2 4	2
Тема 2.2. 4. Способы перехода с хода на ход	6.Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. 7.Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	4 2	2
Тема 2.2. 5. Способы преодоления подъемов и спусков	8.Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2	2-3
Тема 2.2. 6. Способы торможений	9.Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	2
Тема 2.2. 7. Прохождение дистанции	10.Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4	2-3
	Лыжная подготовка - сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	28	3
	1.Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	4	
	2. Подготовить реферат на тему: «Лыжный спорт: перспективы развития».	4	

	3.Подготовить доклад на тему: «Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями».	4	
	4.Преодоление подъемов и спусков изученными способами	4	
	5.Торможение изученными способами.	4	
	6.Реферат на тему :Классификация лыжных ходов.	4	
	7.Длительные лыжные прогулки..	4	
	8.Техники передвижения на лыжах различными ходами, Техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	2	
	9.Преодоление подъемов и спусков изученными способами	2	
Раздел 2.3. Волейбол	Содержание практических занятий	26	2-3
Тема 2.3. 1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 2.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1 3	
Тема 2.3. 2. Совершенствование приема мяча в парах	3.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2
Тема 2.3. 3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	4.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
Тема 2.3. 4. Совершенствование передачи мяча	5.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
Тема 2.3. 5. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину. 4.04	6.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	2
Тема 2.3. 6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с	7.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3

падением.			
Тема 2.3. 7. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	8.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
Тема 2.3. 8. Подача мяча по зонам.	9.Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
Тема 2.3. 9. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	10.Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники	4	2
Тема 2.3.10. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Волейбол - сдача контрольных нормативов.	2	2-3
	Самостоятельная работа	26	
	1.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		3
	2.Выполнение подачи мяча в прыжке.	2	
	3.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	4.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». (спец. мед группа).	4	
	5. Реферат на тему: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (спец. мед группа).	2	
	6.Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	7. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
	8.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	2	
9.Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	4		
Раздел 2.4. Баскетбол	Содержание практических занятий	26	
Тема 2.4. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1.Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с	2	2-3

	учетом направления будущей профессиональной деятельности 2.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.		
Тема 2.4. 2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. 4.Определение физического развития.	1 3	
Тема 2.4. 3. Совершенствование техники ведения мяча.	3.Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2-3
Тема 2.4. 4. Выполнение приемов выбивания мяча.	4.Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2-3
Тема 2.4. 5. Техника выполнения бросков мяча	5.Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	4	2
Тема 2.4. 6. Совершенствование техники бросков мяча Бросок одной и двумя руками в прыжке.	6.Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».	2	2-3
22.04			
Тема 2.4. 7. Совершенствование техники ведения мяча	7.Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2
	8.Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	26	
	1.Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
	2.Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	3	
	3.Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	3	
	Содержание практических занятий	3	

	1. 4.Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игры » (по мини-футболу).	5	
	2. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	3	
	3. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	5	
Раздел 2.5. Гимнастика	Содержание практических занятий	24	2-3
Тема 2.5. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Понятие акробатики Строевые упражнения 9.04 , 16.04 Понятие акробатики	1.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 2.Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса ОРУ.	4 4	
Тема 2.5. 2. Общеразвивающие упражнения	1.Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
	2. Работа с позвоночником — путь к оздоровлению всего организма	2	
	3.Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	4.Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
	5.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	1	
	6.Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	1	
	7. «Гимнастика» - сдача нормативов.	2	
Раздел 2.5. 3. Контрольные нормативы	1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10	2	

	2.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	1	
	3.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров.	1	
	Самостоятельная работа:	27	
	1.Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	4	
	2.Составление и выполнение комплекса ОРУ в парах	3	
	3.Составление и выполнение комплекса ОРУ с предметами.	5	
	4.Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	5	
	5. Реферат на тему: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5	
	6. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступами.	5	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	168	
	Самостоятельная работа:	168	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материальному – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, зала для оздоровительной гимнастики, лыжной базы.

Оборудование кабинета:

шкаф книжный -1

столы-2

стул-2

аптечка-1

Спортивный инвентарь по видам спорта:

Лёгкая атлетика:

гранаты 500-1

700грамм-1

штанга-1

стартовый флажок-2

секундомер-1

Гимнастический инвентарь:

скамейка гимнастическая-6

гимнастическое бревно-1

маты гимнастические-12

скакалка-20

перекладина-1

брусья параллельные-1

конь гимнастический – 1

козел гимнастический - 1

Спортивные игры:

мяч волейбольный -5

мяч футбольный -3

мяч баскетбольный – 5

щит баскетбольный с кольцом-4

сетка волейбольная -1

насос -1

Лыжи:

1. лыжи полупластик с креплениями, ботинками и палками-20 пар

Инвентарь для зала оздоровительной гимнастики:

1. тренажёр-1

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) уч., М.: Издат. центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М., Козлова С. А.

Методика физического воспитания и развития ребенка : уч. пос. / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ИНФРА-М, 2018. - 312 с. - (СПО). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/961466> (Электронная библиотечная система)5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин- М: Академия, 2018г.

Интернет-ресурсы:

1. www.consultant-so.ru

2. www.window.edu.ru

3. www.fizkult-ura.ru

4. www.fismag.ru

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнении контрольных заданий. Итоговый (семестровый) контроль проводится после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Уровень физической подготовки определяется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровый зачёт на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Индивидуальное контрольное задание
Знания:	
роль физической культуры в своей профессиональной подготовке; основные черты здорового образа жизни;	Рефераты, индивидуальные контрольные задания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Интерпретация результатов обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде ,эффективно общаться с коллегами , руководством , потребителем.	Интерпретация результатов обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Учебные нормативы по Физической культуре для Юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	17.00	16.00	15.00
11.	Лыжные гонки на 5 км. (мин)	29.00	27.00	25.00
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
13.	Нападающий удар	техника		
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15
16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	5	10	12
20.	Подъем с переворотом (раз)	3	5	6

Учебные нормативы по Физической культуре для Девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	6,1	5,3	4,8
2.	Бег 100 м. (с)	17,8	17,0	16,5
3.	Кросс 2000 м. (мин)	12.00	11.30	10.00
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,7	8,7	8,4
5.	Прыжки в длину с места (см)	160	190	210
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	310	320	340
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	100	105
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 500 гр. (м)	16	19	23
10.	Лыжные гонки на 2 км. (мин)	13.00	12.00	11.00
11.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	20.00	19.00	18.30
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	4	6	8
13.	Нижняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	15	20	25
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	7	14	20
16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	20	25	30
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	3	4	5
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	6	15	18
20.	6 – минутный бег (м)	900	1200	1300

Пролито, пронумеровано, скреплено печатью

Г. С. Гребенкова листов

Секретарь чешской части Г. С. Гребенкова

