

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления
изделий легкой промышленности (по видам)**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**, входящей в укрупнённую группу специальностей **29.00.00. Технологии легкой промышленности**

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебно-методической
работе

ГАПОУ СО «Саратовский политехнический
колледж»

«___» _____ 2023г.

_____/Ю.Г. Мызрова /

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой методической
комиссии сферы обслуживания

Протокол № 10, дата «28» августа 2023 г.

Председатель ЦМК _____ / Ж.О. Ходас /

Составитель:

Четверова И.П. преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста полиграфического производства; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	106
в т.ч. в форме практической подготовки	104
в т. ч.:	
практические занятия	104
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	2

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре		18	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических	Содержание учебного материала:	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических	2	

¹В соответствии с Приложением 3 ПООП.

качеств.	качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Содержание учебного материала:	2	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Содержание учебного материала:	2	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.6. Спортивная подготовка.	Содержание учебного материала:	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала:	2	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	2	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Беговые упражнения	Содержание учебного материала:	18	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий	6	

	равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег, спортивная ходьба, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала:	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование прыжковых упражнений профессионально-прикладной направленности: прыжки с отягощениями, прыжки через скакалку.		
Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты	Содержание учебного материала:	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.		
Раздел 3. Спортивные игры.		20	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование элементов подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование тактики защиты и нападения.		
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 04
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,	10	

	прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование технических приемов с мячом. Совершенствование тактических приемов в защите и нападении.		
Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.		20	
Тема 4.1. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала:	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие гибкости в парах. Использование комплексов изометрической гимнастики.		
Тема 4.2. Развитие координации движений.	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие координации движений. Самостоятельное выполнение составленных комплексов. Игра в настольный теннис.		
Тема 4.3. Развитие силы.	Содержание учебного материала	6	ОК 01

	<p>1. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p>	6	ОК 04 ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплексов упражнений с отягощениями. Составление комплексов упражнений для занятий на тренажерах. Самостоятельные занятия в тренажерном зале.</p>		
Тема 4.4. Развитие силы.	<p>Содержание учебного материала</p>	6	ОК 01
	<p>1. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>	6	ОК 04 ОК 08
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег. Марш бросок (пешком, на лыжах).</p>		
Раздел 5. Лыжная подготовка.		20	
Тема 5.1. Передвижения на лыжах.	<p>Содержание учебного материала:</p>	10	ОК 01
	<p>1. Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	10	ОК 04 ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительные занятия по лыжной подготовке.		
Тема 5.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.	Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<i>1.</i> Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулесенкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолении бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Самостоятельные катания на лыжах с гор, преодоление пересеченной местности.		
Раздел 6. Гимнастика		10	
Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.	Содержание учебного материала:	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<i>1.</i> Содержание учебного материала: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
Тема 6.2. Прикладные упражнения.	Содержание учебного материала:	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<i>1.</i> Содержание учебного материала: Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, снаряды для метания, специально -оборудованные секторы для прыжков и метания, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (мячи, гантели, тренажеры, обручи, скакалки и др.), шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки и пр.), техническими средствами обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

6. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального

образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ОК 01-ОК 6, ОК 08</p> <p>Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста полиграфического производства; - средства профилактики перенапряжения</p> <p>Умения: - 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>	<p><i>Волейбол</i> Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Подача из-за лицевой линии из 5-ти раз, одно попадание – «3», два попадания – «4», три попадания – «5».</p> <p><i>Баскетбол</i> Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо, попадание один раз из 5 попыток – «3» балла, 2 раза - «4» балла, 3 попадания – «5» баллов. Штрафные броски из 10 бросков – 4 попадания «5» баллов, 3 попадания – «4» балла, 2 попадания – «3» балла.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Гимнастика</i> Комбинация по акробатике: три кувырка вперед, кувырок назад, откат в березку, движения ногами, положить ноги на мат, встать на мостик и сделать переворот в упор лежа в любую сторону, прыжком упор присев и кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев, закончить упражнение. Оценивается техника исполнения.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 12 – 10 – 8, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 –</p>	<p>Опрос, наблюдение, тестирование, отслеживание двигательных способностей и т. д.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.</p>

	<p>30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p> <p><i>Задание Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 14 – 12 – 10, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p> <p><i>Задание легкая атлетика</i> кросс 2000 м дев 11.00 – 5, 13.00 – 4, без учета времени – 3, 3000 м юн. 12.30 – 5, 14.00 – 4, без учета времени.</p> <p>Прыжок в длину с места юн: 190-210-230, дев : 160-170-190 100 метров юн: 13,6 – 14,5 – 15,0, дев: 16,0 – 16,8 – 17,6</p>	
--	--	--