

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 23.04.2022 10:46:22  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07501fa1ba31725735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И.**  
**Вавилова»**  
**МАРКСОВСКИЙ ФИЛИАЛ**



Утверждаю  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ И.А. Кучеренко  
«31» марта 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Специальность	<b>21.02.05 Земельно-имущественные отношения</b>
Квалификация выпускника	<b>Специалист по земельно-имущественным отношениям</b>
Нормативный срок обучения	<b>2 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Маркс, 2022 г.

Программа учебной дисциплины «Физической культуры» разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физической культуры» для профессиональных образовательных организаций Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

Разработчик: Соболева Л.А. преподаватель физической культуры.

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 8 от 30.03.2022 года.

Рекомендована Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. протокол № 5 от 31.03.2022 года.

Утверждено Директором и Советом филиала, протокол № 3 от 31.03.2022 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело нефтегазовое дело и геодезия.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 1. 3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на использование средств физической культуры для физического самосовершенствования и направлен на формирование у студентов общих компетенций (ОК2; ОК3; ОК6; ОК10).

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.

### 1. 4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, из них 2 часа лекции, 116 часа – практические занятия;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе: лекции	2
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Работа с учебной литературой	14
Работа с дополнительной литературой и Интернетом, написание рефератов, докладов	36
Выполнение специальных и подготовительных упражнений по видам спорта	68
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах</b>	

## 2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	<b>Практические занятия</b> 1.Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека , алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и дополнительной литературой и написание доклада на тему: « Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями»	28	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники низкого старта.	4	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b> Работа со справочной литературой, в сети Интернет. Написание доклада на тему: «Техника бега на короткие дистанции».	4	
Тема 2.3 Метание гранаты	<b>Практические занятия</b> 1.Техника прыжка в длину с разбега. Способы прыжка в длину с разбега. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. 2. Проведение разминки. Выполнение специальных упражнений .	2	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b> 1.Техника метания гранаты. 2.Выполнение метания гранаты на точность попадания. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение специальных упражнений . 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бега по пересеченной местности. Тактика бега по пересеченной местности	4	

	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение беговых упражнений. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника высокого старта. 2.Техника бега на средние и длинные дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. 2.Проведение разминки. Выполнение беговых упражнений.	2
<b>Раздел 3.Баскетбол</b>		<b>28</b>
Тема 3.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b> 1.Основные правила проведения соревнований и судейства. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по баскетболу».	4
Тема 3.2 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1.Ведение и передача мяча. 2.Броски мяча по кольцу с двух шагов. 3.Совершенствование ведения и передачи мяча.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, Интернет 2. Написание реферата на тему: «Организация и проведение соревнований по баскетболу». 3.Выполнение упражнений на развитие координации.	4
Тема 3.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1..Совершенствование зонной защиты.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.	2
Тема 3.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Индивидуальные действия игрока в нападении. 2.Основные командные действия в нападении.	2

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Написание реферата: «Техника игры в баскетбол».	2
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Взаимодействие игроков в нападении.	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	2
Тема 4.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1. Прием и передача мяча снизу и сверху на месте. 2. Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.	32 4
Тема 4.2 Техника игры в защите	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	4
Тема 4.3 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Одиночное и групповое блокирование. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.	4 4
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	<b>Практические занятия</b> 1. Основные технические приемы в нападении. 2. Техника нападающего удара. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	4 4
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Основные принципы коллективной игры. 2. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сестью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Тактика игры в волейбол»	4 20
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1. Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. 2. Основы передвижения на лыжах.	4



	3. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Написание реферата на тему: «Лыжные гонки».		4
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. Имитация изученных лыжных ходов. Написание реферата на тему «Техника передвижения на лыжах».		2
	<b>Практические занятия</b> 1. Основные способы спусков, подъемов, поворотов.		4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития ловкости.		4
	<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>20</b>
	<b>Тема 6.1</b> Методика составления и проведения комплекса УГГ		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, Интернет. 2. Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Подбор упражнений для физкультур-минутки по своей специальности.		2
	<b>Практические занятия</b> 1. Страховка, само страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки. Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши). Гимнастическое бревно (девушки).		4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему «Физические способности человека и их развитие».		4
	<b>Практические занятия</b> 1. Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.		4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Написание доклада на тему «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика»».		4

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>24</b>
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2..Переменный повторный, эстафетный бег.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа со справочной литературой, сетью Интернет.		
	2. Проведение разминки		
	3. Написание реферата на тему: «Легкая атлетика» .		
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги».		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1.Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины.		
	2.Проведение разминки.		
	3.Выполнение специальных упражнений .		
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b>		4
	1.Основы физической и спортивной подготовки. Кросс.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
	1. Выполнение беговых упражнений.		
	2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
	3.Проведение разминки.		
Тема 1.4 Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>		4
	1.Тактика бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
	1. Работа с дополнительной литературой.		
	2. Выполнение беговых упражнений.		
	3. Проведение разминки.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>28</b>
Тема 2.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Самостоятельное судейство. Игры с элементами баскетбола.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа с учебной и справочной литературой.		
	2. Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		
Тема 2.2	<b>Практические занятия</b>		2

Техника владения мячом	1.Совершенствование бросков по кольцу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Совершенствование техники персональной защиты.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.		
Тема 2.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>		4
	1. Основные командные действия в нападении. 2. Отработка основных командных действий в нападении.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
	1. Выполнение упражнений для развития гибкости, ловкости.		
Тема 2.5 Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Основные тактические действия в защите.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа с учебной и справочной литературой. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Основные тактические действия в нападении. 2.Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>20</b>
Тема 3.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Подача мяча. 2. Совершенствование приема и передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.		
Тема 3.2 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Индивидуальные и групповые действия в защите.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2

	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.		
Тема 3.3 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Техника нападающего удара.	2	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для укрепления ног. <b>Практические занятия</b> 1. Групповые тактические действия в защите и нападении. 2. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. 3. Учебная игра с заданием. <b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.	2 4 4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. 2. Техника лыжного хода «коньком». 3. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	8	
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Имитация изученных лыжных ходов. 3. Выполнение дыхательной гимнастики. 4. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса. <b>Практические занятия</b> 1. Основные способы поворотов, торможений. 2. Совершенствование техники спусков, подъемов.	8 2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших	<b>Практические занятия</b> 1. Методика составления и проведения комплекса ПП <b>Самостоятельная работа</b>	2 2	

самостоятельных физических упражнений	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике для конкретной специальности.		
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне ( ( девушки)</p> <p>2. Лазание по канату. Опорные прыжки.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Работа с учебной и справочной литературой.</p> <p>2. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.</p>	2	
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Акробатические элементы и упражнения.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Выполнение упражнений на развитие гибкости, равновесия.</p>	2	
		236	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование спортивного зала: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.). Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

В открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий входит: футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>

3. Электронная библиотека Юрайт – Режим доступа к сайту: <https://biblio-online.ru/>

4. ВФСК ГТО – Режим доступа к сайту: <http://gto.ru/>

5. Информационный портал Сайт «Физкульт УРА» – Режим доступа к сайту: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

6. Информационный портал Сайт «Fitnespresstheme» – Режим доступа к сайту: <http://sportteacher.ru/structure/>

Дополнительные источники:

Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 272 с.

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2016 – 132 с.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

## ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Усвоенные знания:</b>	
социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни,	Устный индивидуальный опрос, защита докладов и рефератов. Зачет.
значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Устный индивидуальный опрос, защита докладов и рефератов. Оценка результатов практических занятий. Зачет.
<b>Освоенные умения:</b>	
владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;	Оценка результатов практических занятий. Тестирование. Выполнение упражнений. Зачет
развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности;	Наблюдение за физическим развитием. Выполнение тестовых заданий. Зачет. Оценка результатов практических занятий.
использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка практических занятий, Выполнение контрольных нормативов. Зачет.

**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ  
Девушки**

№	Виды упражнений	5	4	3	5	4	3
		<b>1 курс</b>			<b>2 курс</b>		
1.	Бег 60м\с						
2.	Бег 100м\с	16.6	17.0	17.2	16.4	16.8	17.0
3.	Бег 500м Мин\сек	2.05	2.10	2.20	2.00	2.05	2.10
4.	Бег 2000м мин\сек	11.00	11.30	12.00	10.30	11.00	11.30
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	3.60	3.40	3.20	3.80	3.60	3.40
6.	Метание гранаты,м	22	17	15	25	18	16
7.	Плавание 100м мин\сек	2.55	3.00	10 б\в	2.50	2.55	3.00
8.	Лыжные гонки 3000м\мин	22	23	24	21	22	23
9.	Поднимание туловища из положения лежа				30	25	20
10.	Марш-бросок 5000м\мин	37	38	39	37	38	39

**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ  
Юноши**

№	Виды упражнений	5	4	3	5	4	3
		<b>1 курс</b>			<b>2 курс</b>		
1.	Бег 100м\с	13.8	14.2	14.6	13.6	13.8	14.2
2.	Бег 1000м\с	3.30	3.40	3.50	3.20	3.30	3.40
3.	Бег 3000м Мин\сек	13.30	14.00	14.30	13.00	13.30	14.30
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	4.40	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20
6.	Метание гранаты,700гр\м	36	34	32	38	36	34
7.	Плавание 100м мин\сек	2.40	2.45	100 б\в	2.35	2.40	2.45



8.	Лыжные гонки 5000м\мин	27	28	29	24.30	27	28
	Марш-бросок 8000м\мин	55	56	57	54	55	56
9.	Гимнастика: подтягивание ( количество)	10	9	8	13	10	8
10.	Подъем переворотом, количество	4	3	2	5	4	3