

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 06.10.2026 10:44:09

Уникальный программный ключ:

528682d78e74e566eb07f01fe1b82173f735a12

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н.И. Вавилова»
Финансово-технологический колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	СГ. 04 Физическая культура
Специальность	36.02.01 Ветеринария, ФП «Профессионалитет», направленность «Ветеринарная деятельность для сельскохозяйственных животных и птиц»
Квалификация выпускника	Ветеринарный фельдшер
Срок получения СПО	1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования
Форма обучения	Очная

Саратов, 2026 г.

Программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура
разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 36.02.01 Ветеринария, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.04.2025 № 270;
- примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»
- основной профессиональной образовательной программы (в дальнейшем - ОПОП) по специальности 36.02.01 Ветеринария
- учебного плана по специальности 36.02.01 Ветеринария;
- рабочей программы воспитания по специальности 36.02.01 Ветеринария

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова»

Разработчик: Татаринев А.С., преподаватель.

Рассмотрена на заседании комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 5 от «24» февраля 2026 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария, протокол № 4 от «25» февраля 2026 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 5 от «27» февраля 2026 года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	2
1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ4	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2. Содержание дисциплины	4
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04 Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04	Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды; Уо 04.02 Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02 Основы здорового образа жизни; Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	122	XX
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	XX	XX
Всего	122	XXX

2.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. часа	Код ПК, ОК, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел	Практический раздел		
Тема 1.1. Легкая атлетика	В том числе практических занятий:	34	ОК 04 ОК 08
	1. Техника низкого старта, 100 метров. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2. Техника бега на 100 метров, повторение низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5х10.	2	
	3. Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	4. Техника выполнения в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	6. Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2	
	7. Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции	2	
	8. Техника бега на средние дистанции 500\1000 метров. Повторение техники метание гранаты 500/700гр	2	
	9. Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2	
	10. Совершенствование техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2	
	11. Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. техники, тактики бега на длинные дистанции	2	
	12. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	13. Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2	
	14. Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	

	15.ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	2	
	16.ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10х10.	2	
	17.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2	
Тема 1.2 Гимнастика	В том числе практических занятий:	36	ОК 04 ОК 08
	18.Строевые упражнений (повороты, перестроение, выход из строя)	2	
	19.Перестроение из одной колонны в три. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	2	
	20.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	
	21.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	
	22.Общеразвивающие упражнения с гантелями. ОФП (подтягивание, прыжки через скакалку)	2	
	23. ОФП (подтягивание, пресс). Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	24. Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	25.Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	26.Упражнения со штангой (приседание, жим лежа, жим штанги стоя). Упражнения на расслабления.	2	
	27.ОРУ в парах. ОФП с гимнастическими обручами.	2	
	28.ОРУ около шведской стенки.	2	
	29.ОРУ на месте и движении.	2	
	30.ОРУ с предметами.	2	
	31.ОРУ в парах.	2	
	32.ОРУ около шведской стенки.	2	
	33.ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные упражнения на шведской стенки.	2	
	34. ОФП (подтягивание, прыжки через скакалку)	2	
	35. Техника сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
Тема 1.3. Лыжная	В том числе практических занятий:	36	ОК 04
	36 Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных	2	

	спусков в высокой стойке.		
	43. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	44. Коньковые стили. Техника одновременного конькового одношажного хода. Спуски, подъёмы.	2	
	45. Техника одновременного одношажного хода. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	46. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Техника одновременного двушажного хода.	2	
	47. Техника спуски в низкой стойке.	2	
	48. Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки.	2	
	49. Эстафеты с применением лыжных ходов с палками и без.	2	
	50. Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	51. Контрольные нормативы: Дистанция юн. 5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
	52. Лыжная прогулка с применением комплекса упражнений на дыхание	2	
	53. Контрольные нормативы: Дистанция юн. 5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
Тема 1.4. Спортивные игры	В том числе практических занятий:	28	ОК 04
	54. Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2	ОК 08
	55. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и	2	

	левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.		
	56.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	57.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	58.Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	59.Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	60.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	61.Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	2	
	62. Выполнения техники подачи мяча, передачи мяча снизу сверху двумя руками, нападающий удар.	2	
	63.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	64.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2	
	65.Техника приема мяча с низу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	66.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2	
	67.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
Тема1.5. Общая физическая подготовка	В том числе практических занятий:	26	ОК 04
	68.Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	69.Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	ОК 08
	70.Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	71.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	72.Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	73.Выход силой на одну руку на высокой перекладине	2	
	74.Подъем с переворотом на высокой перекладине	2	

	75.Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнение на растяжку.	2	
	76.Комплекс упражнений на низкой перекладине	2	
	77.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	78.Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2	
	79.Гиревой спорт	2	
	80.Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; покрывало; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 510):

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая; проектор ViewSonicPJD 3DDLР– перенос; MSI L1350D нетбук – перенос.

2.2. 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.

2.2.1. Основные издания

1. Бартновская, Л. А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Л. А. Бартновская, Т. Н. Кочеткова, В. М. Кравченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2026. — 98 с. — ISBN 978-5-907878-88-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/527206>
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 56 с. — ISBN 978-5-507-54906-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/512053>
3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306116>
4. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>

5. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
7. Шитов, Д. Г. Гимнастическая терминология физических упражнений : учебное пособие / Д. Г. Шитов, О. В. Пурахина ; Саратовская государственная юридическая академия. - Саратов : Изд-во Сарат. гос. юрид. акад. 2023. - 81 с. - ISBN 978-5-7924-1916-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173407>
9. Физическая культура и спорт : методические указания / составители Н. Б. Соколова [и др.]. — Вологда : ВГМХА им. Н.В. Верещагина, 2024. — 45 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/506968>
10. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 256 с. — ISBN 978-5-507-55332-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/525219>

2.2.2. Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. ЭБС “ZNANIUM.COM” Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спортивных игр / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды;	-Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки; -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Демонстрация	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1
Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		

Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	индивидуальных комплексов упражнений; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	
Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
		Дифференцированный зачет. Приложение №1 Легкая атлетика: -выполнять технически правильно бег на короткие, средние и длинные дистанции-технически правильно выполнять
Зо.08.01.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		

Зо.08.02. Основы здорового образа жизни;	предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты) - выполнять беговые упражнения, челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением - выполнять прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега - техника легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой - методика бега на короткие, средние и длинные дистанции - легкоатлетические и контрольные упражнения Гимнастика: - основные принципы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня фрагменты занятий физической культуры (в роли помощника преподавателя) - составлять комплекс физических упражнений по - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности - основы техники гимнастических упражнений - техника гимнастических упражнений, предусмотренных
---	---

		учебной программой - методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике Лыжная подготовка -выполнять виды классических лыжных ходов - выполнять виды подъёмов и спусков в лыжной подготовки - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовки -технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой лыжные и контрольные упражнения - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций - техника выполнения лыжных ходов, предусмотренных учебной программой Спортивные игры - применять на практике методы и приемы обучения тактике и технике игры по видам спорта - выполнять базовые элементы техники -передач мяча сверху снизу; приём мяча; подача мяча на точность - выполнять базовые элементы техники лови мяча, передачи мяча с места и в движении, броска мяча в кольцо, ведение мяча - правила игры в баскетбол и волейбол - особенности техно-тактической игры в баскетбол и волейбол - особенности проведения
--	--	---

		подготовительной части занятия - простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия ОФП планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности - составлять режима дня ОФП - особенности методики выполнения ППФП (юноши) - упражнения для развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости, ловкости) - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
--	--	--

Контрольные нормативы

№ п/п	Вид упражнений		Оценка					
			II курс			III курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени					
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.						
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240
		Д.	145	165	180	150	170	185
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440
		Д.	300	340	360	300	320	345
5.	Метание гранаты 500 г/м,	Д.	17	18	23	14	18	21

	700 г/м	Ю.	30	32	36	32	34	36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12
		Ю.	20	25	35	25	35	40
12.	Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30
		Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00

