

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 233 от «21» сентября 2020 г.

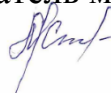
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 08 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программы подготовки квалифицированных рабочих по профессии  
43.01.09 Повар, кондитер

Усть-Илимск  
2020

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методического объединения  
профессионального цикла  
«15» сентября 2020 г. Протокол № 1  
Председатель методического объединения



М.В. Веретенникова

Разработчик: Лучко Ольга Юрьевна, преподаватель  
профессионального цикла

---

Рабочая программа учебной дисциплины ОП 08. Безопасность жизнедеятельности разработана на основе примерной образовательной программы, Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569), с учетом профессиональных стандартов 33.011 Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 610н), профессионального стандарта 33.010 Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н), профессионального стандарта 33.014 Пекарь (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н).

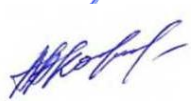
Согласовано:

заместитель директора по  
учебно-методической работе



В.В. Зинченко

методист



А.А. Карьялайнен

заведующий библиотекой



Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программе.....	4
1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
3.1. Материально- техническое обеспечение .....	12
3.2. Информационное обеспечение.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.04 Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОП. 08 Безопасность жизнедеятельности входит в общепрофессиональный цикл.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме экзамена в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-10, ПК 1.1, 2.1,3.1,4.1,5.1	<ul style="list-style-type: none"><li>-организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li><li>-предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li><li>-использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li><li>-применять первичные средства пожаротушения;</li><li>-применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;</li><li>-владеть способами</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</li><li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li><li>- основы военной службы и обороны государства;</li><li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</li><li>- способы защиты населения от оружия массового поражения;</li><li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li><li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и</li></ul>

	<p>бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;  -оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.</p>	<p>поступления на неё в добровольном порядке;  - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;  - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;  - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 67 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 20 часов;  
самостоятельная работа обучающихся – 5 часов;  
учебные сборы 35 часов.

#### **1.5. Вариативная часть - 35 часов, в том числе:**

Увеличен объём на прохождение учебных сборов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	67
Всего учебных часов	62
в том числе:	
Теоретическое обучение	20
Практические занятия	42
Самостоятельная учебная работа	5
Учебные сборы	35
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

## 2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Гражданская оборона</b>		9	
<b>Тема 1.1.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	1	1
<b>Тема 1.2.</b> Организация гражданской обороны	<b>Содержание учебного материала</b>		3	2, 3
	2.	Ядерное, химическое и биологическое оружие. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.	1	2, 3
	3.	<i>Самостоятельная работа обучающихся №1</i> Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.	1	
	4.	Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.	1	2, 3
<b>Тема 1.3.</b> Защита населения и территорий при авариях(катастрофах) на транспорте	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	5.	Защита при авариях (катастрофах) транспорте. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах), при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.	1	2, 3
<b>Тема 1.4.</b> Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	6.	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 2</i> Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных и взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамически, химически и радиационно-опасных опасных объектах.	1	
	7.	Отработка порядка и правил действий при возникновении ЧС	1	2, 3

		(Эвакуация).		
<b>Тема 1.5.</b> Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	8.	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 3</i> Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	1	
<b>Тема 1.6.</b> Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	9.	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 4</i> Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке. Обеспечение безопасности при эпидемии, при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы военной службы</b>		22	
<b>Тема 2.1.</b> Медико-санитарная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		9	
	10.	Общие сведения о ранах, способах обработки ран.	1	2, 3
	11.	<i>Практическое занятие № 1</i> Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища.	1	2, 3
	12.	Кровотечения. Способы их остановки.	1	2, 3
	13.	<i>Практическое занятие № 2</i> Выполнение наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.	1	2, 3
	14.	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Переломы, вывихи, растяжения связок и синдром длительного сдавливания.	1	2, 3
	15.	<i>Практическое занятие № 3</i> Выполнение наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого.	1	2, 3
	16.	Первая помощь при ожогах, при поражении электрическим током.	1	2, 3
	17.	Доврачебная помощь при клинической смерти.	1	2, 3
	18.	<i>Практическое занятие № 4</i> Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания, отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.	1	2, 3



<b>Тема 2.2.</b> Вооружённые Силы России на современном этапе	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	19.	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 5</i> Порядок прохождения военной службы. Состав и организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил и рода войск Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом.	1	
<b>Тема 2.3.</b> Уставы Вооружённых Сил России	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	20.	Военная присяга. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	1	2, 3
	21.	Внутренний порядок. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	1	2, 3
<b>Тема 2.4.</b> Строевая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	22.	Строи и управления ими.	1	2, 3
	23.	<i>Практическое занятие № 5</i> Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Повороты в движении.	1	2, 3
	24.	<i>Практическое занятие № 6</i> Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.	1	2, 3
	25.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него. Построение и отработка движения походным строем. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	1	2, 3
<b>Тема 2.5.</b> Огневая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	26.	Материальная часть автомата Калашникова.	1	2, 3
	27. 28.	Неполная разборка и сборка автомата.	2	2, 3
	29.	<i>Практическое занятие № 7</i>	1	2, 3

		Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.		
	30.	Подготовка автомата к стрельбе. Ведения огня из автомата.	1	2, 3
	31, 32	Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание, стрельба.	2	2, 3
		<b>ВСЕГО:</b>	32	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется учебный кабинет «Безопасность жизнедеятельности».

#### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
2. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7
3. Респиратор Р-2
4. Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11)
5. Ватно-марлевая повязка
6. Противопыльная тканевая маска
7. Медицинская сумка в комплекте
8. Носилки санитарные
9. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
10. Бинты марлевые
11. Бинты эластичные
12. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
13. Индивидуальные перевязочные пакеты
14. Косынки перевязочные
15. Ножницы для перевязочного материала прямые
16. Шинный материал (металлические, Дитерихса)
17. Огнетушители порошковые (учебные)
18. Огнетушители пенные (учебные)
19. Огнетушители углекислотные (учебные)
20. Винтовки пневматические
21. Комплект плакатов по Гражданской обороне
22. Комплект плакатов по Основам военной службы

#### **Технические средства обучения:**

1. Аудио-, видео-, проекционная аппаратура (мультимедиа класс)
2. Тренажёр сердечно-лёгочной реанимации (Александр 1-0,2)
3. Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)
4. Рентгенметр ДП-5В

## 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### Основные источники

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимва Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2015г. – 288 с.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимва Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум – М.: Издательский центр «Академия», 2015г. – 144 с.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности просвещение: учебники 10, 11 классы; М.: Просвещение 2015г. – 320 с.

### Интернет ресурсы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации  
[http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_121895/)
3. Первая помощь  
<https://yandex.ru/video/search?text=первая+помощь+при+поражении+эл.+током&redircnt=1477315029.1>
4. Первая помощь  
<https://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=FUyoWZJ1Cx8&text=пмп%20при%20ожогах&redircnt=1477315398.1>
5. Первая помощь  
<https://yandex.ru/video/search?text=первая+помощь+при+утоплении&redircnt=1477315538.1>
6. Первая помощь  
<https://yandex.ru/video/search?text=понятие%20о%20превой%20%20помощи>
7. Первая помощь <https://yandex.ru/video/search?text=сердечно-легочная+реанимация&redircnt=1477315621.1>
8. <https://yandex.ru/video/search?text=художественный%20фильм%20офицеры%20смотреть%20онлайн%20бесплатно%20в%20хорошем%20качестве&path=wizard&parent-reqid=1458264476572524-676852274145151703760484-sas1-1346&filmId=rvi-5i49UXI&redircnt=1477315670.1>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и контрольных работ, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 1, 2, 3.
Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 2,3
Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.	Оценка результатов выполнения практических занятий №2,3, 4,5,6 Оценка результатов составления конспектов.
Применять первичные средства пожаротушения.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 3.
Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии.	Оценка результатов устного опроса.
Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 4-13
Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.	Оценка выполнения самостоятельной работы по составлению конспектов по теме «Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Военная дисциплина»
Оказывать первую помощь.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 4-7
<b>Знать:</b>	
Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.	Оценка результатов устного опроса.
Способы защиты населения от оружия массового поражения.	Оценка результатов выполнения письменной самостоятельной работы задания с

	использованием учебника по теме «Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения».
Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.	Оценка результатов выполнения письменной самостоятельной работы ответов на вопросы по теме «Правила поведения и действия людей в зонах ЧС».
Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.	Оценка результатов составления конспектов и ответов на вопросы учебника.
Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 3.
Основы военной службы и обороны государства.	Оценка результатов устного опроса.
Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке.	Оценка результатов устного опроса.
Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности/	Оценка результатов выполнения проверочного задания в форме теста.
Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.
Порядок и правила оказания первой помощи.	Оценка результатов выполнения практических занятий № 4-7.
	<b>Форма оценки результативности обучения:</b> дифференцированный зачет.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Представление функций и особенностей своей будущей профессии. Аргументированное представление значимости своей будущей профессии для общества и собственного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины.

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>Постановка задач, исходя из цели, сформулированной руководителем. Выбор алгоритма деятельности и автономное выполнение действий, исходя из задач деятельности.</p>	<p>Оценка выполнения практической работы. Соответствие последовательности выполнения тех или иных видов работ. Проверка выполненного задания.</p>
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>Сравнение результатов собственной деятельности с эталоном. Самостоятельное определение недочетов в деятельности. Определение сложностей в деятельности и запрос помощи при необходимости. Аккуратное и точное выполнение действий в соответствии с технологией.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины. Проверка выполненного задания.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<p>Владение профессиональной терминологией. Выбор источника информации, соответствующий выбранной деятельности. Структурирование информации и представление ее в доступном виде для других.</p>	<p>Выполнение практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Самостоятельность и активность в применении ресурсов сети Интернет и электронных обучающих материалов для решения поставленных задач</p>	<p>Оценка решения ситуационных задач;</p>
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Эффективность выполнения своей роли в групповой деятельности; Аргументированное представление и отстаивание своего мнения с соблюдением этических норм</p>	<p>Наблюдение и оценка в процессе осуществления групповой деятельности; Оценка самоанализа своей роли в групповой деятельности; наблюдение и оценка в процессе осуществления групповой деятельности</p>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### проведения пятидневных учебных сборов

Наименование тем	Содержание занятий	Количество часов
1. Введение	Инструктаж по правилам поведения, технике безопасности и порядке прохождения сборов	1
2. Размещение и быт военнослужащих, основы безопасности военной службы	2.1. Осмотр казармы	1
	2.2. Организация обеспечения безопасности в условиях повседневной деятельности, распорядок дня	1
3. Организация внутренней службы	3.1. Назначение и состав суточного наряда, обязанности дневального	2
	3.2. Подготовка суточного наряда, несение внутренней службы	2
4. Организация караульной службы	4.1. Организация караульной службы, обязанности часового	2
	4.2. Несение караульной службы	2
5. Строевая подготовка	5.1. Одиночная строевая подготовка, строевые приемы без оружия	2
	5.2. Передвижение строем	2
6. Огневая подготовка	6.1. Техника безопасности при стрельбе, правила ведения огня из автомата	2
	6.2. Разборка-сборка, чистка, смазка, хранение автомата, работа частей и механизмов	1
	6.3. Практическая стрельба	2
7. Тактическая подготовка	7.1. Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы	2
	7.2. Ознакомление с образцами вооружения мотострелковой дивизии	2
	7.3. Вооружение стрелкового отделения, действия солдата в бою	2
8. Медицинская подготовка	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, вынос раненых с поля боя	2
9. Радиационная, химическая и биологическая защита	Средства и способы индивидуальной защиты, преодоление зараженного участка местности	2
10. Физическая подготовка	10.1. Кросс 1 км.	1
	10.2. Челночный бег, подтягивание	2
	10.3. Метание гранаты, разучивание упражнений комплекса утренней зарядки	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>



