

МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САВЕЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

38.01.02 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
профессиональная подготовка
социально – экономический профиль

Кимры, 2020 г

Рабочая программа
учебной дисциплины
разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР
_____ А.А. Чернухина
«__» _____ 2020_ г.

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией
общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.
Председатель
цикловой комиссии
Чакал О.А. Чакал

Организация – разработчик:
ГБПОУ «Савеловский колледж»

Разработчик (и): Андреев Р.К.

Преподаватель высшей категории

Андреев
подпись

Рецензенты:

внешний

Преподаватель Кузьмин ВЯ категории

Тренер по волейболу
МАУ г. Кширово СШ №1
место работы, должность

Кузьмин (Кузьмин)
подпись расшифровка подписи

внутренний

Преподаватель Масферов Р категории

МОУ СШ №14
Здатель физиз. к-роз
место работы, должность

Масферов (Масферов)
подпись расшифровка подписи

Рецензия(внешняя)

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа составлена Андреевым Р.К., преподавателем физической культуры ГБП ОУ « Савеловский колледж».

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов ГБП ОУ « Савеловский колледж» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает источники 2007-2013г.г.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура» в колледже.

ФИО должность

(подпись)

Кузьмин В.Я, тренер по волейболу.



Рецензия(внутренняя)

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа составлена Андреевым Р.К., преподавателем физической культуры ГБПОУ «Савеловский колледж».

Представленная на рецензию рабочая программа дисциплины «Физическая культура» включает разделы: паспорт рабочей программы с определением цели и задач дисциплины; место учебной дисциплины в структуре ОПОП; общую трудоемкость учебной дисциплины; результаты освоения программы, представленные формируемыми компетенциями; формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план; перечень практических навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

В рабочей программе приводятся названия изучаемых тем и распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторные занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС ООО, ФГОС СПО.

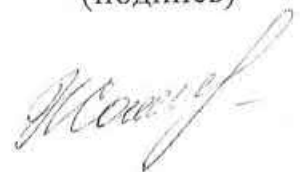
Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими как учебные игры, подготовка, подготовка и защита рефератов.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины полностью соответствует ФГОС ООО и ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) типовой программе учебной дисциплины «Физическая культура» и может быть использована в учебном процессе профессиональной образовательной организации.

ФИО должность

(подпись)

Жаферов Р.Я, учитель физич культуры.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика, бухгалтерский учет (по отраслям), входящую в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объем учебной нагрузки обучающегося 194 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 194 часов;
- практической учебной работы обучающегося 188 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем учебной нагрузки (всего) :	194
1.1 во взаимодействии с преподавателем , в том числе:	194
лекции	6
практические занятия	188
промежуточная аттестация:	
зачет	4,6
дифференцированный зачет	8

2.2. Календарно-тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Тема и форма аудиторного занятия / тема самостоятельной работы обучающихся	Задание для студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<i>Второй год обучения.</i>				
3 семестр.				
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1 Социальная значимость физического воспитания.	Содержание учебного материала			
	1	Физическое воспитание в учреждениях СПО. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	1
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			
	2	Пр.з.№ 1. Закрепить технику бега на 30м.	3	2
	3	Пр.з.№ 2. Совершенствовать технику бега на 30м.	4	2
	4	Пр.з.№ 3. Закрепить технику бега на 60м.	4	2
	5	Пр.з.№ 4. Совершенствовать технику ики бега на 60м.	4	2
Тема 1.3 Скоростно-силовая подготовленность.	Содержание учебного материала			
	7	Пр.з.№ 5. Выполнение экспресс-теста. Оценка силы.	4	1
	8	Пр.з.№ 6. Выполнение экспресс-теста. Оценка выносливости.	4	1
	9	Пр.з.№ 7. Выполнение экспресс - теста. Оценка быстроты.	4	1
	10	Пр.з.№ 8. Выполнение экспресс – теста. Оценка гибкости.	4	1
	11	Пр.з.№ 9. Выполнение экспресс – теста. Оценка ловкости.	2	1
Раздел 2. Волейбол.				
Тема 2.1. Специальные упражнения волейболистов	Содержание учебного материала			
	12	Пр.з.№10. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Сформировать умение в выполнении стоек и перемещений.	4	1
Тема 2.2. Передачи и приёмы мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала			
	13	Пр.з.№11. Обучить технике передачи мяча двумя руками сверху.	4	1
	14	Пр.з.№12. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху.	4	2
	15	Пр.з.№13. Обучить технике передачи мяча двумя руками сверху у стены.	4	1

	16	Пр.з.№14. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху у стены.		4	2
Тема 2.3. Передача и приём мяча двумя руками снизу.	Содержание учебного материала				
	17	Пр.з.№15. Обучить техники передачи мяча двумя руками снизу.	Д2. стр.126-128	4	1
	18	Пр.з.№16. Закрепить технику передачи мяча двумя руками снизу.	Д2. стр.126-128	4	2
	19	Пр.з.№17. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	И4.	4	2
Тема 2.4 Технические приемы в волейболе.	Содержание учебного материала				
	20	Пр.з.№18. Сформировать навыки в выполнении многократных передач мяча над собой.	Д2.стр.97-99	2	1
Всего за 3 семестр				68	
4 семестр					
Раздел 3. Баскетбол.					
Тема 3.1 Обучение движениям.	Содержание учебного материала				
	21	Способы регуляции физических нагрузок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	О1. стр.122-130	1	1
Тема 3.2 Специальные упражнения баскетболиста.	Содержание учебного материала				
	22	Пр.з.№19. Сформировать умение в выполнении: стойка баскетболиста, остановка, изменение направления движения, повороты.		1	1
Тема 3.3 Передача и ловля мяча.	Содержание учебного материала				
	23	Пр.з.№20. Обучить технике выполнения передачи и ловли мяча.	Д2. стр.174-175	2	1
	24	Пр.з.№21. Закрепить технику выполнения передачи и ловли мяча.	Д2. стр.174-175	2	2
	25	Пр.з.№22. Совершенствовать технику выполнения передачи и ловли мяча.		2	2
Тема 3.4 Ведение мяча.	Содержание учебного материала				
	26	Пр.з.№23. Обучить технике выполнения ведения мяча.	Д2. стр.182-183	1	1
	27	Пр.з.№24. Закрепить технику выполнения ведения мяча.	Д2. стр.182-183	1	2
	28	Пр.з.№25. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	И4.	1	2

	мяча.						
29	Пр.з.№26. Обучить технике выполнения ведения мяча- два шага- бросок мяча в корзину одной рукой .	Д2. стр.183-184	1				1
30	Пр.з.№27. Закрепить технику выполнения ведения мяча- два шага- бросок мяча в корзину одной рукой .	Д2. стр.183-184	2				2
31	Пр.з.№28. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча- два шага- бросок мяча в корзину одной рукой .	И4.	2				2
Содержание учебного материала							
32	Пр.з.№29. Обучить технике выполнения бросков мяча в корзину.	Д2. стр. 185-191	1				1
33	Пр.з.№30. Закрепить технику выполнения бросков мяча в корзину.	Д2. стр. 185-191	1				2
34	Пр.з.№31. Совершенствовать технику выполнения бросков мяча в корзину.	И4.	1				2
Содержание учебного материала							
35	Пр.з.№32. Сформировать навыки в выполнении ближних бросков мяча в корзину от щита.	Д2. стр. 185-186	1				1
Раздел 4. Гимнастика.							
Тема 4.1							
36	Пр.з.№33. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучить технике выполнения кувырков и стоек.	О1. стр.149-151	1				1
37	Пр.з.№34. Закрепить технику выполнения кувырков и стоек.	О1. стр.149-151	1				2
38	Пр.з.№35. Совершенствовать технику выполнения кувырков и стоек.		2				2
Содержание учебного материала							
39	Пр.з.№36. Обучить технике выполнения разносторонних силовых физических упражнений.	О1. стр.132-137	2				1
40	Пр.з.№37. Закрепить технику выполнения разносторонних силовых физических упражнений.	Выполнение СР №8	1				2
41	Пр.з.№38. Совершенствовать техники выполнения разносторонних силовых физических упражнений.	И4.	1				2
42	Зачет		2				3
Всего за 4 семестр			30				

Всего за второй год обучения		Третий год обучения		98
		5 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1				
Физическое воспитание студентов.		Содержание учебного материала		14
43	Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	О1. стр.203-213		1
Тема 1.2				
Бег на короткие дистанции.		Содержание учебного материала		7
44	Пр.з.№39. Обучить технике бега на 100м.	Д1.стр.80-83		1
45	Пр.з.№40. Закрепить технику бега на 100м.	Д1.стр.80-83		1
46	Пр.з.№41. Совершенствовать технику бега на 100м.	И4.		1
47	Пр.з.№42. Обучить технике бега на 500м (д), 1000м (ю).	Д1.стр.83-87		1
48	Пр.з.№43. Закрепить технику бега на 500м (д), 1000м (ю).	Д1.стр.83-87		1
49	Пр.з.№44. Совершенствовать технику бега на 500м (д), 1000м (ю).	И4.		2
Тема 1.3				
Бег на средние дистанции.		Содержание учебного материала		2
50	Пр.з.№45. Обучить технике бега на 2000м (д), 3000м (ю).	Д1.стр.73-76		1
51	Пр.з.№46. Закрепить технику бега на 2000м (д), 3000м (ю).	Д1.стр.73-76		1
Тема 1.4				
Скоростно-силовая подготовленность.		Содержание учебного материала		4
52	Пр.з.№47. Выполнение экспресс – теста. Оценка скоростных- способностей.	Выполнение СР.№9		2
53	Пр.з.№48. Выполнение экспресс- теста. Оценка координационных способностей.	О1. стр.168-175		2
Раздел 2. Волейбол.				
Тема 2.1				
Подачи мяча.		Содержание учебного материала		6
54	Пр.з.№49. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучить технике нижней прямой подачи мяча.	Д2. стр.100-101		2
55	Пр.з.№50. Закрепить технику нижней прямой подачи мяча.	Д2. стр.100-101		2
56	Пр.з.№51. Совершенствовать техники нижней прямой подачи мяча.	И4.		2
Тема 2.2				
Тактические действия в		Содержание учебного материала		4
57	Пр.з.№52. Обучить тактике игры в нападении и в защите.	Д2.		1

волейболе:		Учебная игра бхб.	стр.136-138		
58		Пр.з.№53. Закрепить тактику игры в нападении и в защите. Учебная игра бхб.	Д2. стр.136-138	1	2
59		Пр.з.№54. Совершенствовать тактику игры в нападении и в защите. Учебная игра бхб.	И4.	2	2
Всего за 5 семестр				24	
6 семестр					
Раздел 3. Баскетбол.				16	
Тема 3.1				1	
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	60	Содержание учебного материала Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	О1.стр.42-51	1	2
Тема 3.2				9	
Технические приемы в баскетболе.	61	Пр.з.№55. Закрепить приемы, применяемые против броска, накрывание.	Д2. стр.198-199	3	2
	62	Пр.з.№56. Совершенствовать приемы, применяемые против броска, накрывание.	Д2. стр.198-199	2	2
	63	Пр.з.№57. Закрепить технику выполнения обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	Д2. стр.183-185	2	2
	64	Пр.з.№58. Совершенствовать технику выполнения обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	И4.	2	2
Тема 3.2				4	
Тактические действия в баскетболе.	65	Пр.з.№59. Закрепить тактические приемы игры в нападении и защите. Учебная игра 5х5	Д2. стр.202-203	2	2
	66	Пр.з.№60. Совершенствовать тактические приемы игры в нападении и защите. Учебная игра 5х5		2	2
Раздел 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка.				4	
Тема 4.1				4	
Профессионально значимые двигательные умения и навыки.	67	Пр.з.№61. Обучить комплексу упражнений для профессионально – прикладной подготовки	О1.стр.42-45	2	1
	68	Пр.з.№62. Закрепить комплекс упражнений для профессионально – прикладной подготовки.	О1.стр.42-45	2	2
	69	Зачет.		2	3
Всего за 6 семестр				20	
Всего за третий год обучения				44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала
- открытого стадиона широкого профиля
- гимнастического зала
- тренажерного зала
- оборудованных раздевалок.

Оборудование спортивного зала:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- сетки волейбольные
- баскетбольные щиты
- конус «АТЛАНТ» 18см
- фишки для разметки поля 5 см
- теннисный стол
- мячи для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- секундомер
- рулетка

Оборудование гимнастического зала:

- гимнастические маты
- гимнастические палки
- скакалки
- обручи для художественной гимнастики (хулахуп)
- гимнастические скамейки
- шведские стенки
- карматы

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры для силовых упражнений
- скамья для прессы
- скамья для жима
- штанга
- блины для штанги
- гантели
- гири 16кг
- гири 24кг

Технические средства обучения:

- компьютер
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А. А. Бишаева. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. - М.,: Издательский центр «Академия», 2017г.-320с.

Дополнительные источники:

1. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.consultant.ru/> Консультант Плюс
2. <http://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
4. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>-основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; -приобретать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. -использовать рациональный режим труда и отдыха; - демонстрировать искоренение вредных привычек; - проявлять заботу о своем здоровье, здоровье окружающих; - соблюдать режим питания; - осуществлять оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни; - использовать закаливание. 	<p>Оценка результатов деятельности обучающегося происходит при:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении и проверки результатов практических работ; - выполнении экспресс-тестов (текущий контроль); - выполнении заданий самостоятельной работы; -Выполнении заданий промежуточной аттестации (Зачет, дифференцированный зачет)
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений. -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5, 6 ступени – согласно возрастных данных; составлять комплексы общеразвивающих упражнений; утренней гимнастики, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; - демонстрировать технику и тактику игры в спортивные игры, судейство, правило. 	<p>Оценка результатов деятельности обучающегося происходит при:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении и проверки результатов практических работ; - выполнении экспресс-тестов (текущий контроль); - выполнении заданий самостоятельной работы; -Выполнении заданий промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Верхняя прямая подача мяча в пределах игровой зоны в волейболе (из 5 попыток в пределы площадки) (кол-во раз)	Ю	-	-	-	-	4	3	2	5	4	3
	Д	-	-	-	-	3	2	1	4	3	2
Верхняя передача мяча над собой в волейболе (высота взлета мяча не менее 1,5 м) не выходя из круга диаметром 3,6м(кол-во раз)	Ю	9	7	5	10	8	6	10	8	6	6
	Д	9	7	5	10	8	6	10	8	6	6
Нижняя передача мяча над собой в волейболе (высота взлета мяча не менее 1 м) не выходя из круга диаметром 3,6м(кол-во раз)	Ю	14	11	9	15	12	10	16	13	11	11
	Д	12	9	7	13	10	8	14	11	9	9

Раздел 3. Баскетбол

Бросок мяча в корзину со штрафной линии в баскетболе(из 10 попыток) (кол-во раз)	Ю	5	4	3	6	5	4	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	3	6	5	4
Ведение мяча –2 шага- бросок в корзину от щита (из7 попыток) (кол-во раз)	Ю	5	4	3	6	5	4	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек (кол-во раз)	Ю	25	20	15	26	21	16	16	27	22	17
	Д	23	18	13	24	19	14	14	25	20	15

Раздел 4. Гимнастика (ОФП)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, (кол-во раз 1 мин. (ГТО)	Ю	50	40	30	50	40	34	50	40	34
	Д	40	30	20	44	36	30	44	36	30

	Ю	12	8	6	13	10	9	14	12	10
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ГТО)	Д	19	13	11	20	15	10	20	15	10
Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)(ГТО)										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (ГТО)	Ю	28	24	20	30	26	22	32	28	24
	Д	16	10	9	14	12	10	14	12	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см) (ГТО)	Ю	+13	+8	+6	+13	+7	+6	+13	+7	+6
	Д	+16	+9	+7	+16	+10	+8	+16	+10	+8
Приседание на правой и левой ноге с опорой на одну руку.(количество раз на каждой ноге)	Ю	12/12	10/10	8/8	11/11	9/9	7/7	11/11	9/9	7/7
	Д	11/11	9/9	7/7	10/10	9/9	6/6	10/10	9/9	6/6
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту.	Ю	140	130	120	143	133	123	145	135	125
	Д	150	140	130	153	143	133	155	145	135
Подъём ног из положения виса на шв./стенке(кол.раз)	Ю	16	13	10	17	14	11	18	15	12
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек.)	Ю	54	45	32	54	45	32	55	48	35
	Д	20	16	12	20	16	12	25	20	15

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ И ПРОЛОНГАЦИИ

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № 21 от 24.09 2021 г.

Председатель цикловой

методической комиссии:  Т.А Сентюрина

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель цикловой

методической комиссии: _____ Т.А Сентюрина

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель цикловой

методической комиссии: _____ Т.А Сентюрина

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель цикловой

методической комиссии: _____ Т.А Сентюрина

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель цикловой

методической комиссии: _____ Т.А Сентюрина

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании ЦМК специальности 38.02.01

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель цикловой

методической комиссии: _____ Т.А Сентюрина