

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2024 04:35:32

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

| | |
|---|---|
| | МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования |
| | «Благовещенский государственный педагогический университет» |
| ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА | |
| Рабочая программа дисциплины | |

УТВЕРЖДАЮ

Декан индустриально-педагогического факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»

Н.В. Слесаренко
«29» декабря 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.03 Педагог дополнительного образования
(в области изобразительной деятельности
и декоративно-прикладного искусства)**

**Квалификация выпускника
педагог дополнительного образования
(в области изобразительной деятельности
и декоративно-прикладного искусства)**

**Принята на заседании кафедры
изобразительного искусства и
методики его преподавания
(протокол № 4 от «29» декабря 2021 г.)**

Благовещенск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4 | |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8 | |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....8 | |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....9 | |
| 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....13 | |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является дисциплиной профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла ППСЗ по специальности **44.02.03 Педагог дополнительного образования (в области изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства).**

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины СГЦ.04 Физическая культура составляет 258 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 223 часа; самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 258 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 223 |
| в том числе: | |
| - лекции, уроки | |
| - практические занятия | 223 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 35 |
| в том числе: написание рефератов, отработка различных техник физической культуры, разработка и выполнение комплекса физических упражнений. | |
| Консультации | |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (3-8 семестры) | |

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | |
|---|--|--|-----------|
| Раздел 1. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека | 2 | |
| Тема 1. Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности | Содержание учебного материала Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания | 2 | |
| Раздел 2. | Раздел 2. Легкая атлетика | 135 | |
| Тема 2.1. Спринтерский бег | Содержание учебного материала Техника спринтерского бега. | 28 | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 28 | |
| | Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)» | 4 | |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)» | 4 | |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,0с)» | 4 | |
| | Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,2с)» | 4 | |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)» | 4 | |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)» | 2 | |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)» | 2 | |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)» | 2 | |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)» | 2 | |
| | Тема 2.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции. | 30 |
| | | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 30 |
| Практическое занятие «Техника и тактика бега» | | 4 | |
| Практическое занятие «Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)» | | 4 | |
| Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)» | | 4 | |
| Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)» | | 4 | |
| Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)» | | 2 | |
| Практическое занятие «Совершенствование выполнения фи- | | 2 | |

| | | |
|--|--|--|
| | ниширования (техника, 1,9 с)» | |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин)» | 2 |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции. | 20 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 20 |
| | Практическое занятие «Техника и тактика бега» | 2 |
| | Практическое занятие «Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)» | 2 |
| | Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (1,55 мин)» | 2 |
| | Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала Техника выполнения прыжка в длину с разбега. |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 20 |
| Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести | | |
| Тема 2.5 Метание | Содержание учебного материала Техника метания. | 10 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 |
| | Практическое занятие «Выполнение финального усилия в метаниях» | 2 |
| | Практическое занятие «Выполнение разбега в метаниях» | 2 |
| | Практическое занятие «Метание гранаты (17 м)» | 2 |
| | Практическое занятие «Метание гранаты (19 м)» | 2 |
| | Практическое занятие «Метание гранаты (21 м)» | 2 |
| Раздел 3. | Волейбол | 69 |
| Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху | Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 29 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 29 |
| | Практическое занятие «Стойки волейболиста» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху» | 4 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)» | 4 |
| Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу | Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками снизу. | 31 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 31 |
| | Практическое занятие «Стойки волейболиста» | 5 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу» | 5 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)» | 5 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)» | 5 |
| | Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)» | 3 |
| | Практическое занятие «Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара» | 3 |
| | Практическое занятие «Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи» | 3 |
| Тема 3.3 Виды подач в волейболе | Содержание учебного материала Техника подачи в волейболе. | 8 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 |
| | Практическое занятие «Выполнение нижней прямой подачи» | 2 |
| | Практическое занятие «Выполнение боковой подачи» | 3 |
| | Практическое занятие «Выполнение верхней прямой подачи» | 3 |
| Раздел 4. | Баскетбол | 47 |
| Тема 4.1 Передачи мяча | Содержание учебного материала Техника передачи мяча в баскетболе. | 20 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 20 |
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча двумя руками из-за головы» | 2 |

| | | |
|---|---|------------|
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину» | 2 |
| | Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину» | 2 |
| Тема 4.2 Броски в корзину | Содержание учебного материала Техника выполнения броска в корзину. | 21 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 6 |
| | Штрафной бросок (2 раза из 5) | 2 |
| | Штрафной бросок (3 раза из 5) | 2 |
| | Штрафной бросок (4 раза из 5) | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 15 |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера | |
| Тема 4.3 Ведение мяча | Содержание учебного материала Техника ведения мяча. | 6 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 6 |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом» | 2 |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскок а мяча» | 2 |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления» | 2 |
| Раздел 5. | Гимнастика | 20 |
| Тема 5.1 Акробатические упражнения | Содержание учебного материала Техника выполнения акробатических упражнений. | 20 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 20 |
| | Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение перекатов в стороны» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение стойки на лопатках» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение элемента «мост» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)» | 4 |
| Всего | | 258 |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия специального помещения

Спортивный зал № 1.

Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные № 6, мячи баскетбольные № 7, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, шведская стенка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).

2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).

3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).

4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|----------------------------|
| Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Тестирование, устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения практической работы |
|---|---|---|

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тест для проверки теоретических знаний

1 блок: здоровый образ жизни:

- 1. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**
 - а. развитие физических качеств людей;
 - б. сохранение и улучшение здоровья людей;
 - в. подготовку к профессиональной деятельности;
 - г. поддержание высокой работоспособности людей.
- 2. Главной причиной нарушения осанки является...**
 - а. слабость мышц;
 - б. привычка к определенным позам;
 - в. отсутствие движений во время школьных уроков;
 - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 3. Основными источниками энергии для организма являются:**
 - а. белки и жиры;
 - б. витамины и жиры;
 - в. углеводы и витамины;
 - г. белки и витамины.
- 4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как**
 - а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
- 5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется**
- 6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как**
- 7.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**
 - а) от образа жизни;
 - б) от наследственности;
 - в) от состояния окружающей среды

2 блок: олимпийские знания:

- 1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**
 - а. В. Алексеев;
 - б. В. Иванов;
 - в. н. Орлов;
 - г. Н. Панин-Коломенкин.
- 2. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I.;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

3 блок: техника безопасности:

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком.

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры:

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
|---|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--|
| 1 | Б | Г | А | Б |
| 2 | А | Г | В | А |

| | | | | |
|---|----------|---|---|---------|
| 3 | А | В | В | Г |
| 4 | А | В | А | А |
| 5 | Здоровье | | В | Б |
| 6 | Допинг | | А | Строем |
| 7 | А | | А | Кувырок |

Тесты для определения физической подготовленности

| Контрольное упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м | 13.8 | 14.8 | 15.8 | 16.2 | 17.2 | 17.6 |
| Бег 2000 м | | | | 10.45 | 11.30 | 12.00 |
| Бег 3000 м | 13.00 | 14.00 | 14.30 | | | |
| Прыжок в длину с места | 220 | 205 | 180 | 205 | 185 | 160 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 10 | 6 | | | |
| Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине | | | | 18 | 12 | 8 |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | 7.2 | 8.2 | 8.6 | 8.5 | 9.3 | 9.6 |

Разработчик: Кашуба С.А., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № 9 от «21» июня 2023г.).

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № 10 от «19» июня 2024г.).