

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

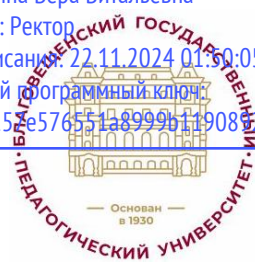
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2024 01:50:05

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

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

**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 Педагогика 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 ППССЗ по специальности **44.02.03 Педагогика 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**

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

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека</b>	<b>2</b>	
Тема 1. Тема 1.1 <b>Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>135</b>	
Тема 2.1. <b>Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника спринтерского бега.	<b>28</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>28</b>	
	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 <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на длинные дистанции.	<b>30</b>
		<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>
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
<b>Тема 2.3</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции.	<b>20</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>
	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
	<b>Тема 2.4</b> <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения прыжка в длину с разбега.
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>20</b>
Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
<b>Тема 2.5</b> <b>Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника метания.	<b>10</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>
	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
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>69</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Передача мяча двумя руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.	<b>29</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>29</b>
	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
<b>Тема 3.2</b> <b>Передача мяча двумя руками снизу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу.	<b>31</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>31</b>
	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
<b>Тема 3.3</b> <b>Виды подач в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника подачи в волейболе.	<b>8</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие «Выполнение нижней прямой подачи»	2
	Практическое занятие «Выполнение боковой подачи»	3
	Практическое занятие «Выполнение верхней прямой подачи»	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>47</b>
<b>Тема 4.1</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча в баскетболе.	<b>20</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>
	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
<b>Тема 4.2 Броски в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения броска в корзину.	<b>21</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>
	Штрафной бросок (2 раза из 5)	2
	Штрафной бросок (3 раза из 5)	2
	Штрафной бросок (4 раза из 5)	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>15</b>
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера	
<b>Тема 4.3 Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника ведения мяча.	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>
	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
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>
<b>Тема 5.1 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения акробатических упражнений.	<b>20</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>
	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
<b>Всего</b>		<b>258</b>

### 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
<b>Знания:</b> 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



<b>Умения:</b> 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 теплый 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.).