

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.07.2021 08:57:31

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576511a8999f3190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. декана физико-математического фа-  
культета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **Т.А. Меределина**

**«29» декабря 2021 г**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Квалификация выпускника  
Программист**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 8 от «20» апреля 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>12</b>

## 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 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ.05).

### **1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:**

- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- 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 дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).

#### **знать:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- Средства профилактики перенапряжения.

**1.5 Общая трудоемкость** дисциплины «Физическая культура» составляет 168 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часа; самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся. 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
- лекции	

- практические занятия	162
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачеты, дифференцированный зачет	2

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	
	2. Техника прыжка в длину с места	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0,5</b>
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>
	1. Техника бега по дистанции	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	<b>0,5</b>
	Разучивание комплексов специальных упражнений	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>
	1. Техника бега на средние дистанции.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на	<b>0,5</b>

<b>Метание спортивных снарядов.</b>	<p>время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Техника метания теннисного мяча, гранаты</p>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0,5</b>
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	<b>0,5</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	<b>0,5</b>
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Техника владения баскетбольным мячом	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0,5</b>
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения	

	<p>по площадке.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	1. Техника прямого нападающего удара	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	1. Техника прямого нападающего удара	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	1. Техника коррекции фигуры	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>		

	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачеты, дифференцированный зачет	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>168</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### Дополнительная литература

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

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

3. 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.).

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

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

##### Базы данных и информационно-справочные системы

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>

3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/?ysclid=17y4uf2u6t651779152>
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

#### Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). – Режим доступа: <https://polpred.com/news>

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирований, а также подготовки обучающимися реферата.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование теоретической подготовленности</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

### 5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ 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 быстроты движений;

**б.** способствующие снижению веса тела;

**в.** объединённые 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

**Составитель:** Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент

## **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 физического воспитания и спорта (протокол № 10 от 21.06.2023 г.).