

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной дисциплины**

**ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

Улан-Удэ 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216 (с изменениями и дополнениями), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (ФГБОУ ДПО ИРПО от 30 ноября 2022 г. ) с учетом рабочей программы воспитания специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 5 от 02.05.2024.

Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик:

*Герасимова П.С.*, преподаватель физической культуры УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины</b>	<b>8</b>
<b>3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>13</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины</b>	<b>14</b>
<b>5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу</b>	<b>18</b>

# 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Личностные и метапредметные	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>

	<p>деятельности,</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	--

	<p>прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами</li> </ul>

	<p>аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	---	--



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b> <i>Зачета – 1 семестр</i> <i>дифференцированного зачета – 2 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 01,04,08
	1 <b>Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия	<b>8</b>	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
	Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения</b>	2	
	Практическое занятие 2 <b>Техника бега по дистанции</b>	2	
	Практическое занятие 3 <b>Обучение низкому старту</b>	2	
	Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210м.</b>	2	
<b>Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практические занятия.	<b>2</b>	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов.</b>	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>	Практические занятия	<b>10</b>	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
	Практическое занятие 6 <b>Обучение технике бега по прямой и повороту</b>	2	
	Практическое занятие 7 <b>Обучение технике высокого старта</b>	2	
	Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции</b>	2	
	Практическое занятие 9 <b>Переменный бег на отрезках</b>	2	
	Практическое занятие 10 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b>	2	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.2. Техника владения мячом</b>	Практические занятия. Практическое занятие 11 <b>Обучение перемещениям в баскетболе.</b> Практическое занятие 12 <b>Обучение стойке и передвижению баскетболиста.</b> Практическое занятие 13 <b>Обучение передаче и ловле мяча.</b> Практическое занятие 14 <b>Обучение ведению мяча</b> Практическое занятие 15 <b>Двусторонняя игра. Зачет</b>	<b>10</b> 2 2 2 2 2	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
	<b>Итого за I семестр</b>	<b>32</b>	
		<b>В том числе:</b> лекция, урок практические занятия	
		2 30	
	<b>2 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 4. ОФП</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	Практические занятия. Практическое занятие 16 <b>Обучение технике поднимания туловища из положения лежа</b> Практическое занятие 17 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа</b> Практическое занятие 18 <b>Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа</b> Практическое занятие 19 <b>Обучение технике приседания на одной ноге.</b> Практические занятия 20 <b>Техника приседания на правой и на левой ноге</b> Практическое занятие 21 <b>Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге</b> Практическое занятие 22 <b>Обучение технике сгибания рук в упоре лежа</b> Практическое занятие 23 <b>Техника сгибания рук в упоре лежа.</b> Практическое занятие 24 <b>Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа</b> Практические занятия. 25 <b>Обучение упражнениям на гибкость</b> Практическое занятие 26 <b>Совершенствование упражнений на гибкость</b> Практическое занятие 27 <b>Обучение прыжкам на скакалке.</b>	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Развитие физических качеств</b>	Практические занятия Практическое занятие 28 <b>Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)</b> Практическое занятие 29 <b>Обучение технике опорного прыжка.</b>	4 2 2	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
<b>Тема 5.2. Элементы акробатики</b>	Практические занятия Практическое занятие 30 <b>Стойка на лопатках.</b> Практическое занятие 31 <b>Мостик из положения лежа и стоя.</b> Практическое занятие 32 <b>Кувырок вперед, кувырок назад.</b>	6 2 2 2	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 6.1. Низкий старт</b>	Практические занятия	<b>6</b>	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 33 <b>Совершенствование техники низкого старта.</b>	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 34 <b>Стартовый разгон.</b>	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 35 <b>Выполнение стартов из различных исходных положений.</b>	2	
<b>Тема 6.2. Спринт</b>	Практические занятия	<b>6</b>	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 36 <b>Выполнение стартов на 15-30м.</b>	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 37 <b>Финиширование.</b>	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 38 <b>Бег на 60м. Дифференцированный зачёт.</b>	2	ОК 01,04,08
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>46</b>	
	<b>В том числе: практические занятия</b>	<b>46</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>	
	<b>В том числе: лекция, урок</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>76</b>	

**Примечание:**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## Примерные темы индивидуальных проектов

1. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи пострадавшему при занятиях физическими упражнениями.
5. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Вредные привычки, профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
8. Современные виды двигательной активности.
9. Влияние вредных привычек на здоровье.
10. Роль Олимпийских игр в развитии современного спорта.
11. Методика развития скоростно-силовых качеств.
12. Физиологические основы спортивных тренировок.
13. Контроль и самоконтроль на занятиях ФК.
14. Быстрота и методика её развития

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

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

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">ОК 01,04,08</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития				
Челночный бег 3*10 м	ю	8,3	7,8	7,6
	д	9,7	9,3	8,9
Прыжки в длину с места	ю	2,00	2,05	2,10
	д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	6	9	11
	д	13	15	18
Бег 500	д	2,30	2,20	2,10
Бег 1000 м	ю	4,2	4	3,5
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки				
Бег 60 м	ю	10	9,2	8,4
	д	10,5	10	9,5
Бег 210 м	ю	38	35	33
	д	48	45	42
Бег 2000 м	д	12.0	11.0	10
Бег 3000 м	ю	б-вр	13	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	380	400	420
	д	280	300	340
Прыжки в высоту с разбега	ю	105	110	115
	д	85	90	95
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	22	27	32
	д	15	18	20
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	40	50
	д	30	35	40



**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				