

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 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе  
основного общего образования / среднего 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 учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 26 августа 2022 г №777 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

РАССМОТРЕНО  
ЦМК Физического воспитания

протокол № 5 от 02.04.2024  
Председатель ЦМК



Е.П. Федотова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора колледжа по УВР



(подпись)

И.А. Бочарова

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик:

*Федотова Е.П.*, преподаватель высшей квалификационной категории, УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ 04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального учебного цикла.

### 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.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение содержания дисциплины СГ.04 физическая культура способствует достижению целей воспитания:

- содействие профессионально-личностному развитию обучающегося;
- создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами деятельности и поведения, а также формирования высоконравственной личности и специалиста, востребованного обществом, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию;

формированию личностных результатов:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:**

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования:

объем ОП в том числе – 110 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 110 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём ОП</b>	<i>110</i>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>102</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>8</i>
практические занятия	<i>102</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачета - 3,5 семестр / 1,3 семестр; дифференцированного зачета - 4,6 семестр / 2,4 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов/в форме практ. подготовки	Компетенции
1	2		3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	1	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 уровень)</b>	2	OK 01,04,08
	Практические занятия		<b>8</b>	
	Практическое занятие 1 <b>Индивидуальное выполнение низких стартов (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 2 <b>Ускорения на отрезках 4x30 м (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 3 <b>Бег 60м, 210м (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 4 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия		<b>6</b>	OK 01,04,08
	Практическое занятие 5 <b>Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 6 <b>Повторный бег на отрезках (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 7 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>	Практические занятия		<b>16</b>	
	Практическое занятие 8 <b>Стойки (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 9 <b>Перемещения (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 10 <b>Верхняя передача двумя руками (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 11 <b>Передача мяча над собой на месте и в движении (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 12 <b>Передача мяча у стены (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 13 <b>Эстафеты с передачей мяча (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 14 <b>Нижние подачи: прямая и боковая. Учебная игра (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 15 <b>Учебная игра (2 уровень) Зачет.</b>		2	OK 01,04,08
	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр том числе:</b>		<b>64</b>	
	<b>лекция, урок</b>		<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>		<b>30</b>	
	4 Семестр, 2 курс / 2 семестр, 1 курс			
<b>Раздел 3. О.Ф.П.</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	1	<b>Гигиенические основы физического воспитания (1 уровень)</b>	2	OK 01,04,08
	Практические занятия		<b>12</b>	OK 01,04,08
	Практическое занятие 16 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 17 <b>Поднимание туловища из положения лежа (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 18 <b>Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) (2 уровень)</b>		2	OK 01,04,08
			2	OK 01,04,08

	Практическое занятие 19 <b>Приседание на одной ноге</b> (2 уровень) Практическое занятие 20 <b>Упражнения приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)</b> (2 уровень) Практическое занятие 21 <b>Совершенствование приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень)	2 2	<i>OK 01,04,08</i>	
<b>Тема 3.2 Развитие физических качеств</b>	Практические занятия Практическое занятие 22 <b>Упражнения на сгибание рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 23 <b>Обучение толчку гири по длинному циклу</b> (2 уровень) Практическое занятие 24 <b>Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 25 <b>Упражнения на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 26 <b>Упражнения на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 27 <b>Упражнения со скакалкой</b> (2 уровень)	<b>12</b> 2 2 2 2 2 2	<i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i>	
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 4.1 Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 28 <b>Бег 60м, 210м</b> (2 уровень)	<b>2</b> 2	<i>OK 01,04,08</i>	
<b>Тема 4.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 29 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> (3 уровень) <b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>2</b> 2	<i>OK 01,04,08</i>	
	<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр том числе: лекция, урок практические занятия</b>	<b>60</b> <b>2</b> <b>28</b>		
	<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции</b>	1   <b>Физические способности человека и их развитие</b> (1 уровень)	<b>2</b>	<i>OK 01,04,08</i>	
	Практические занятия Практическое занятие 30 <b>Высокий и низкий старт</b> (3 уровень) Практическое занятие 31 <b>Контрольные тесты динамики физического развития</b> (3 уровень) Практическое занятие 32 <b>Выполнение стартовых команд</b> (2 уровень) Практическое занятие 33 <b>Ускорения на отрезках с максимальной скоростью</b> (2 уровень) Практическое занятие 34 <b>Многократный бег на отрезках</b> (2 уровень)	<b>10</b> 2 2 2 2 2	<i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<b>10</b>		
	<b>Тема 5.2. Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 35 <b>Бег 60, 210 м</b> (2 уровень) Практическое занятие 36 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень) Практическое занятие 37 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	<i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i>
	<b>Раздел 6. ОФП</b>		<b>16</b>	
	<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>	Практические занятия Практическое занятие 38 <b>Работа по станциям</b> (2 уровень) Практическое занятие 39 <b>Работа по станциям</b> (2 уровень) Практическое занятие 40 <b>Работа по станциям</b> (2 уровень) Практическое занятие 41 <b>Работа по станциям</b> (2 уровень) Практическое занятие 42 <b>Работа по станциям</b> (2 уровень)	<b>12</b> 2 2 2 2 2	<i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i> <i>OK 01,04,08</i>

	Практическое занятие 43 <b>Работа по станциям (2 уровень) Зачет.</b>	2	
	<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр в том числе: лекция, урок практические занятия самостоятельная работа</b>	<b>60 2 28 30</b>	
	<b>6 Семестр, 3курс /4 семестр, 2 курс</b>		
<b>Раздел 7 ППФП</b>		<b>20</b>	
	<b>Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень)</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Практические занятия.	<b>18</b>	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 44 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 45 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 46 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 47 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 48 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 49 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 50 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>
Практическое занятие 51 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	2	<i>OK 01,04,08</i>	
	<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр в том числе: лекция, урок практические занятия</b>	<b>40 2 16</b>	
	<b>Всего: В том числе: лекция, урок практические занятия</b>	<b>220 8 102</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)

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

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

Рабочая учебная 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-51, дифференцированный зачет, зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.</p>
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  основы здорового образа жизни.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-51, дифференцированный зачет, зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.</p>

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
<p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>Умение</b> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части - выявлять и эффективно искать информацию,</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-51 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	<p>необходимую для решения задачи и/или проблемы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план действия</li> <li>- определять необходимые ресурсы</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- реализовывать составленный план</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- структуру плана для решения задач</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Умеет</b> организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной</p>	<p>Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-51 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	деятельности	
<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- <b>Умеет</b> 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 специальности</p> <p><b>Знает</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-51 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс		
		Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития							
Челночный бег 3*10 м	ю	7,8	7,7	7,5	7,7	7,6	7,5
	д	9,3	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245
	д	165	170	185	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,05	2,00	1,57
Бег 1000 м	ю	4,10	3,45	3,30	4,00	3,40	3,30
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки							
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31
	д	47	43	41	47	44	41
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	б/у	14-00	13-00	б/у	13,3	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480
	д	300	340	360	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125
	д	90	95	100	95	100	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40

Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям.				
Весовая категория	2 курс		3 курс	
	толчок	рывок	толчок	рывок
до 50	10	22	12	24
55	12	24	14	28
60	14	26	16	32
65	16	30	18	36
70	18	36	20	40
75	20	40	22	46
св. 75	22	46	24	50

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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