

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и
кондиционирования

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1562

Разработчик: преподаватель Давыденко А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К Давыденко А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора Стифеева П.А. Стифеева

Согласовано:

Заведующая отделением Орлова Л.А. Орлова
Старший методист Саушкина Э.И. Саушкина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

15.02.13
одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от «02» июля 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г., протокол № 11.

Председатель П(Ц)К Давыденко
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К от « » 20 г., протокол № .

Председатель П(Ц)К

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К от « » 20 г., протокол № .

Председатель П(Ц)К

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1562

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины 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.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК

03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на

государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося -164 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 162 часа;

Самостоятельной работы обучающегося - 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме зачета (3, 5,7 семестр)	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)	6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p>		
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</p> <p>2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p>		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.</p>		

старта.	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Спортивные игры			
Волейбол Тема 2.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 2.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	Зачет	2	
	Итого	32	
4 семестр			
Баскетбол	Практические занятия		

Тема 2.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
Тема 2.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	2	3
	2. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	2	
	3. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
Тема 2.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 2.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 2.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	3
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 2.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3

Техника эстафетного бега.	2.Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
Легкая атлетика			
Тема 2.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2.Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
Тема 2.13. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
	3. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках.	2	3
	4. Совершенствование прыжков в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
	Дифференцированный зачет	2	

Итого		40	
-------	--	----	--

5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Легкая атлетика			
Тема 1.1. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	3
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 1.3. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
Тема 1.4. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 1.5. Техника	Практические занятия		

выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	3
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 1.6. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Спортивные игры			
Волейбол Тема 1.7. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
Тема 1.8. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	Зачет	2	
	Итого	34	
6 семестр			
Баскетбол Тема 1.9. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол. работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
			3
Тема 1.10. Техника ведения	Практические занятия		

мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
Тема 1.12. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры.	2	3
Легкая атлетика			
Тема 1.13. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 1.15. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
Легкая атлетика			
Тема 1.16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3

дистанции			
Тема 1.17. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
Итого		24	

7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Легкая атлетика			
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3

Техника эстафетного бега.	2.Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Спортивные игры			
Волейбол Тема 1.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку. Закрепление навыков игры в парах.	2	3
	Зачет	2	
	Итого	18	
8 семестр			
Баскетбол Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
Тема 1.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3

прыжке.	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
Тема 1.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 1.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 1.12. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
Итого		16	
Всего		164	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

4. ОГСЭ.04 Физическая культура

4.1 Материально техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

Основная литература:

1. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —

149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

2. 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.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе, фронтального и индивидуального устного опросов, просмотра и оценки реферативных работ, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения:
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен</p> <p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p> <p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>
<p>знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменён- ных	аннулиро- ванных	новых			