



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№237 от 2 сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»**

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1,2

Когалым, 2019 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования

с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). **46.02.01. «Документационное обеспечение управления и архивоведение».**

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа- Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД и сестринского дела

Протокол № 1 от «01» 09 2019г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Педагог- библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И.В. Головань/  
подпись расшифровка

**Разработчики:**

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 46.02.01. «Документационное обеспечение управления и архивоведение». Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л.2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М.1 способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  
готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -118 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 57 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>57</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
<b>1 СЕМЕСТР</b>		<b>56</b>	
<b>Введение</b>			
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физкультуры для их направленной коррекции.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 1</b> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физкультуры для их направленной коррекции.	1	2,4
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Практическое занятие № 2</b> . Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Изучение техники высокого низкого старта	3	2,4
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника высокого низкого старта	<b>Практическое занятие № 3</b> Оздоровительные системы физ-го воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Изучение техники высокого низкого старта		
Техника высокого низкого старта Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 100м.	<b>Практическое занятие № 4</b> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Техника высокого низкого старта Требования к технике безопасности при занятиях физическими упр. Бег 100м.		
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие № 5</b> комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2.Совершенствование техники высокого, низкого старта	<b>Практическое занятие № 6</b> бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	<b>Практическое занятие № 7</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.4.Совершенствование техники	<b>Практическое занятие № 8</b> комплекс упражнений на развитие скоростно-	1	2,4

высокого, низкого старта	силовых качеств, техника высокого, низкого старта.		
Тема 1.5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	<b>Практическое занятие № 9</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.6. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	<b>Практическое занятие № 10</b> комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.7. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	<b>Практическое занятие № 11</b> бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.8. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	<b>Практическое занятие № 12</b> пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.9. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	<b>Практическое занятие № 13</b> выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.10. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	<b>Практическое занятие № 14</b> выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.11. Совершенствование техники метания гранаты.	<b>Практическое занятие № 15</b> упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.12. Совершенствование техники метания гранаты.	<b>Практическое занятие № 16</b> упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2
Тема 1.13. Обучение технике толкания ядра.	<b>Практическое занятие № 17</b> техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине,	1	2,4
Тема 1.14. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	<b>Практическое занятие № 18</b> пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Практическое занятие № 19</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упр. гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Основы здорового образа жизни. Производственная гимнастика	<b>Практическое занятие № 20</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	3	2,4
Физическая культура в обеспечении здоровья			



Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ. воспитания	<b>Практическое занятие № 21</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. <b>Практическое занятие № 22</b> Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.		
<b>РАЗДЕЛ 2. ПЛАВАНИЕ</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.	<b>Практическое занятие № 23</b> Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	2,4
Тема 2.2. Способы плавания.	<b>Практическое занятие № 24</b> Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1	2,4
Тема 2.3 Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	<b>Практическое занятие № 25</b> Как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.	1	2,4
Тема 2.4. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упр на суше	<b>Практическое занятие № 26</b> комплекс общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений.	1	2,4
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1 .Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	<b>Практическое занятие № 27</b> упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 3.2. Правила игры, учебная игра по упрощённым правилам.	<b>Практическое занятие № 28</b> упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 3.3. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	<b>Практическое занятие № 29</b> упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование броска мяча в корзину.	<b>Практическое занятие № 30</b> упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	<b>Практическое занятие № 31</b> упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.6. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком	<b>Практическое занятие № 32</b> упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 3.7. Учебная игра.	<b>Практическое занятие № 33</b> упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.8. Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Практическое занятие № 34</b> упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4

Тема 3.9.Учебная игра	<b>Практическое занятие № 35</b> игра баскетбол	1	2,4
Тема3.10.Приёмы техники защиты-перехват.	<b>Практическое занятие № 36</b> приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 3.11.Совершенствование приёмов овладения мячом. (вырывание, выбивание)	<b>Практическое занятие № 37</b> упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 3.12. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват)	<b>Практическое занятие № 38</b> упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Учебная игра волейбол	<b>Практическое занятие № 39</b> Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2,4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Совершенствование игры волейбол	<b>Практическое занятие № 40</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. <b>Практическое занятие № 41</b> Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2,4
Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<b>Практическое занятие № 42</b> Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2,4
<b>РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Правила игры. Стойки, перемещения.	<b>Практическое занятие № 43</b> учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.2. Совершенствование подачи мяча.	<b>Практическое занятие № 44</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	<b>Практическое занятие № 45</b> учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.4. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	<b>Практическое занятие № 46</b> упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.5. Совершенствование приема	<b>Практическое занятие № 47</b> упражнения с мячом. Приём мяча снизу после	1	2,4

мяча снизу двумя руками.	подачи.		
Тема 4.6. Обучение нападающий удар, блокирование.	<b>Практическое занятие № 48</b> упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.7. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	<b>Практическое занятие № 49</b> упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 4.8. Тактика нападения, тактика защиты	<b>Практическое занятие № 50</b> упражнения с мячом, стрит бол.	1	2,4
Тема 4.9. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу одной рукой в падении и последующим скольжением на груди-животе.	<b>Практическое занятие № 51</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	2,4
Тема 4.10. Учебная игра	<b>Практическое занятие № 52</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упр.	1	2,4
Тема 4.11. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	<b>Практическое занятие № 53</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу впадении.	1	2,4
Тема 4.12. Учебная игра	<b>Практическое занятие № 54</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.13. Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	<b>Практическое занятие № 55</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
Тема 4.14. Зачёт. Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	<b>Практическое занятие № 56</b> упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
<b>Самостоятельная работа.</b> Участие в соревнованиях. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		<b>28</b>	
<b>2 СЕМЕСТР</b>		<b>62</b>	
<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЁРАХ</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса	<b>Практическое занятие № 57, 58</b> упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	2	2,4
Тема 5.2. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	<b>Практическое занятие № 59</b> упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.3. Комплекс упражнений на развитие силы.	<b>Практическое занятие № 60</b> упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.4. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	<b>Практическое занятие № 61</b> упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс	1	2,4

Тема 5.5. Стретчинг, упр. на расслабление.	<b>Практическое занятие № 62</b> упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 5.6. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	<b>Практическое занятие № 63</b> упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.7. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	<b>Практическое занятие № 64</b> упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.8. Упражнения с гирей, штангой.	<b>Практическое занятие № 65</b> упражнения с гантелями, жим штанги лёжа	1	2,4
Тема 5.9 Упражнения с эспандерами, амортизаторами	<b>Практическое занятие № 66</b> упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Освоение методики занятий физ. Упр. для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	<b>Практическое занятие № 67</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	2,4
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Практическое занятие № 68</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упр тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. <b>Практическое занятие № 69</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. <b>Практическое занятие № 70</b> Использование упр.-тестов для оценки физического развития	3	2,4
Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб			
Использование упр.-тестов для оценки физ-го развития, телосложения, функ-го состояния организма, физ. подготовленности.			
<b>РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		10	
Тема 6.1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>Практическое занятие № 71</b> техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 6.2. Прохождение дистанции 3км.	<b>Практическое занятие № 72</b> прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 6.3. Прохождение дистанции 3км	<b>Практическое занятие № 73</b> прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 6.4. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	<b>Практическое занятие № 74</b> прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 6.5. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8км	<b>Практическое занятие № 75</b> прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	2,4
Тема 6.6. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие № 76</b> прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4

Тема 6.7.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	<b>Практическое занятие № 77</b> соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 6.8.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<b>Практическое занятие № 78</b> прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
Тема 6.9. Преодоление подъёмов и препятствий.	<b>Практическое занятие № 79</b> спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 6.10. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	<b>Практическое занятие № 80</b> эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Индивидуальная оздоровительная Программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	<b>Практическое занятие № 81</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	1	2,4
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Практическое занятие № 82</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности <b>Практическое занятие № 82</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. <b>Практическое занятие № 84</b> Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	3	2,4
Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования			
Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физ. воспитания.			
<b>РАЗДЕЛ 7. ГИМНАСТИКА</b>		12	
Тема 7.1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упр для коррекции зрения, упражнения на внимание.	<b>Практическое занятие № 85</b> составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	2,4
Тема 7.2. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	<b>Практическое занятие № 86</b> Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 7.3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>Практическое занятие № 87</b> Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 7.4. Комплексы упражнений	<b>Практическое занятие № 88</b> Упражнения в паре, составление и проведение	1	2,4

вводной и производственной гимнастики.	комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.		
Тема 7.5 Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	<b>Практическое занятие № 89</b> упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 7.6. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	<b>Практическое занятие № 90</b> упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.7. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	<b>Практическое занятие № 91</b> упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.8. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	<b>Практическое занятие № 92</b> упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 7.9. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	<b>Практическое занятие № 93</b> упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 7.10. Развитие координации движений, гибкости.	<b>Практическое занятие № 94</b> упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	2,4
Тема 7.11. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	<b>Практическое занятие № 95</b> Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 7.12. Упражнения с набивными мячами.	<b>Практическое занятие № 96</b> упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
<i>Учебно – методические занятия</i>			
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>Практическое занятие № 97</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов <b>Практическое занятие № 98</b> Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	2,4
Средства физической культуры в регулировании работоспособности			

Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	<b>Практическое занятие № 99</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2,4
<b>РАЗДЕЛ 8. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		19	
Тема 8.1 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие № 100</b> комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 8.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	<b>Практическое занятие № 101</b> бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 8.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	<b>Практическое занятие № 102</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 8.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	<b>Практическое занятие № 103</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 8.5. Совершенствование техники высокого, низкого старта	<b>Практическое занятие № 104</b> комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 8.6.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	<b>Практическое занятие № 105</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.7. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	<b>Практическое занятие № 106</b> комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 8.8. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	<b>Практическое занятие № 107</b> комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 8.9. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	<b>Практическое занятие № 108</b> бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 8.10.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	<b>Практическое занятие № 109</b> беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.11 Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	<b>Практическое занятие № 110</b> бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 8.12. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	<b>Практическое занятие № 111</b> выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4

Тема 8.13. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	<b>Практическое занятие № 112</b> выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 8.14 Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	<b>Практическое занятие № 113</b> подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 8.15 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	<b>Практическое занятие № 114</b> подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 8.16. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2, 3 км	<b>Практическое занятие № 115</b> пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 8.17. Совершенствование техники метания гранаты.	<b>Практическое занятие № 116</b> упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 8.18. Совершенствование техники метания гранаты.	<b>Практическое занятие № 117</b> упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 8.19. <i>Дифференцированный зачёт</i> прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	<b>Практическое занятие № 118</b> комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	2,4
<b>Самостоятельная работа</b>	Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	<b>29</b>	
	<b>Всего обязательной</b>	<b>118</b>	
	<b>Всего самостоятельной</b>	<b>57</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 4.-\* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2019).

### 3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях выполнении индивидуальных заданий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
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)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (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;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6



