

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

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

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

Улан-Удэ- 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А. 00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа



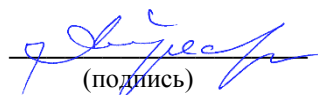
Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 7 от «06» 07 2022 г.

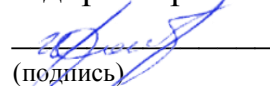
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР


(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

«09» 06 2022 г.

Разработчик:

Суворов Н.Н., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории, УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по видам отраслям), укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Местодисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл.

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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

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

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.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 высоко нравственной 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

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

объем ОП – 168 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 168 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объём ОП	<i>168</i>
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>110</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>4</i>
практические занятия	<i>164</i>
Промежуточная аттестация в форме: Зачета - 3,5 семестр / 1,3 семестр; дифференцированного зачета - 4,6 семестр / 2,4 семестр	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 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	Компетенции
1	2	3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (1 уровень)	2	<i>ОК 2</i>
	Практические занятия Практическое занятие 1 Индивидуальное выполнение низких стартов. (2 уровень) Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4х30 м. (2 уровень) Практическое занятие 3 Бег 60м, 210м. (2 уровень) Практическое занятие 4 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (2 уровень)	8 2 2 2 2	<i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i>
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия Практическое занятие 5 Переменный бег на 200 – 300м. (2 уровень) Практическое занятие 6 Повторный бег на отрезках (2 уровень) Практическое занятие 7 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)	6 2 2 2	<i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i>
Раздел 2. Волейбол		32	
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	Практические занятия Практическое занятие 8 Стойки. (2 уровень) Практическое занятие 9 Перемещения. (2 уровень) Практическое занятие 10 Верхняя передача двумя руками. (2 уровень) Практическое занятие 11 Передача мяча над собой на месте и в движении. (2 уровень) Практическое занятие 12 Передача мяча у стены. (2 уровень) Практическое занятие 13 Эстафеты с передачей мяча. (2 уровень) Практическое занятие 14. Нижние подачи: прямая и боковая. Учебная игра (2 уровень) Практическое занятие 15. Совершенствование техники верней нижней передачи мяча. Учебная игра. Практическое занятие 16 Учебная игра (2 уровень) Практическое занятие 17 Учебная игра. (2 уровень) Практическое занятие 18 Имитация приема и передачи мяча (2 уровень)	22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	<i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i>
Раздел 3. ОФП		10	
Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Практические занятия Практическое занятие 19 Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень) Практическое занятие 20 Поднимание туловища из положения лежа (2 уровень) Практическое занятие 21 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) (2 уровень) Практическое занятие 22 Приседание на одной ноге (2 уровень) Практическое занятие 23 Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик) (2 уровень)	2 2 2 2 2	<i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i> <i>ОК,3,6</i>
	Итого за 3 семестр / 1 семестр том числе:	48	
	лекция, урок	2	
	практические занятия	46	

		4 Семестр, 2 курс / 2 семестр, 1 курс	
Раздел 3. О.Ф.П.		30	
Тема 3.1. Плавание	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	<i>OK 2</i>
	Практические занятия Практическое занятие 24 Упражнения на сгибание рук в упоре лежа (2 уровень) Практическое занятие 25 Обучении толчку гири по длинному циклу (2 уровень) Практическое занятие 26 Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа (2 уровень) Практическое занятие 27 Упражнения на гибкость (2 уровень) Практическое занятие 28 Упражнения на гибкость (2 уровень) Практическое занятие 29 Упражнения со скакалкой (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	<i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i>
Тема 3.2 Развитие физических качеств	Практические занятия Практическое занятие 30 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 31 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 32 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 33 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 34 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 35 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 36 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 37 Развитие физических качеств (2 уровень)	16 2 2 2 2 2 2 2 2	<i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i>
Раздел 4 Легкая атлетика		27	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Практическое занятие 38 Специально - беговые упражнения (2 уровень) Практическое занятие 39 Специально - беговые упражнения (2 уровень) Практическое занятие 40 Бег 60м, 210м. (2 уровень) Практическое занятие 41 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень) Практическое занятие 42 Равномерный бег по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 43 Техника бега по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 44 Низкий старт (2 уровень)	14 2 2 2 2 2 2 2	<i>OK 3,6</i>
Тема 4.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия Практическое занятие 45 Обучение технике бега по прямой и повороту (2 уровень) Практическое занятие 46 Обучение технике высокого старта (2 уровень) Практическое занятие 47 Равномерный бег по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 48 Переменный бег на отрезках (2 уровень) Практическое занятие 49 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)	10 2 2 2 2 2	<i>OK 3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i>
Тема 4.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие Практическое занятие 50 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (2 уровень)	2 2	<i>OK 3,6</i>
Тема 4.4. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Практическое занятие 51 Прыжок в длину с разбега на результат. Дифференцированный зачет (2 уровень)	1 1	<i>OK,3,6</i> <i>OK,3,6</i>

		Итого за 4 семестр / 2 семестр	57
		том числе:	
		лекция, урок	2
		практические занятия	55
		5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс	
Раздел 5. Легкая атлетика			28
	Практические занятия		14
	Практическое занятие 52 Многократный бег на отрезках (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 53 Выполнение стартовых команд (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 54 Ускорения на отрезках с максимальной скоростью (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 55 Контрольные тесты динамики физического развития	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 56 Совершенствование техники низкого старта. (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 57 Стартовый разгон. (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 58 Выполнение стартов из различных исходных положений. (2 уровень)	2	
	Практические занятия	14	
Тема 5.2.Бег на средние дистанции	Практическое занятие 59 Бег на короткие дистанции	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 60 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 61 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 62 Выполнение стартов на 15-30м. (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 63 Финиширование. (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 64 Бег на 60м. (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 65 Бег на 210м. (2 уровень)	2	
Раздел 6. ОФП			16
	Практические занятия	11	
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практическое занятие 66 Работа по станциям (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 67 Работа по станциям (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 68 Работа по станциям (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 69 Работа по станциям (2 уровень)	2	<i>OK,3,6</i>
	Практическое занятие 70 Работа по станциям. Дифференцированный зачет (2 уровень)	3	<i>OK,3,6</i>
		39	
		Итого за 5 семестр / 3 семестр	39
		в том числе:	
		лекция, урок	0
		практические занятия	39
		6 Семестр, 3курс /4 семестр, 2 курс	
Раздел 7 ППФП			24

Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия.		24	
	Практическое занятие 71	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 72	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 73	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 74	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 75	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 76	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 77	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 78	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 79	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
	Практическое занятие 80	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6
Практическое занятие 81	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6	
Практическое занятие 82	Развитие профессионально- прикладных физических качеств(2 уровень)	2	OK,3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		24	
	Итого за 6 семестр / 4 семестр в том числе: практические занятия		48 24	
	Всего: В том числе: лекция, урок практические занятия		164 4 164	

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, бассейн.

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.

Бассейн: плавательные дорожки.

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 СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

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

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.

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования (Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет). Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет) оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, 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>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Умеет: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования Знает: содержание актуальной нормативно-</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов (устный опрос)</p>

	правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умеет: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов (устный опрос)
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умеет 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 Знает 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	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов (устный опрос)

**Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс			4 курс		
		Оценка			Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	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	7,8	7,6	7,5
	д	9,3	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0	9,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245	220	240	250
	д	165	170	185	160	170	180	160	175	185
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,05	2,00	1,57	2,05	2,00	1,58
Бег 1000 м	ю	4,10	3,45	3,30	4,00	3,40	3,30	3,50	3,40	3,20
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки										
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3	8,6	8,4	8,2
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3	10	9,8	9,4
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31	36	32	30
	д	47	43	41	47	44	41	48	45	42
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	б/у	14-00	13-00	б/у	13,3	12,3	б/у	13,0	12,0
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480	445	480	500
	д	300	340	360	330	350	380	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125	130	135	140
	д	90	95	100	95	100	105	95	100	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40	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		4 курс		
	толчок	рывок	толчок	рывок	толчок	рывок	
до 50	10	22	12	24	30	26	

55	12	24	14	28	32	28
60	14	26	16	32	34	36
65	16	30	18	36	36	42
70	18	36	20	40	38	48
75	20	40	22	46	40	52
CB. 75	22	46	24	50	42	56

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

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