



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 4 от 28.06.2022.

Председатель МК [подпись] /Жердева И.В./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"

[подпись] Ж.А.Коротаева

Приказ №082/ОД от «15» 08 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

[подпись] /И.Ю. Белова/

"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по адаптированной образовательной программе подготовки
квалифицированных рабочих, служащих

19.01.04 Пекарь

очное отделение

Разработана для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(для лиц с нарушениями функций слуха)

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **19.01.04 Пекарь** от 02.08.2013 г. № 799 с изменениями от 9 апреля 2015 г., 13 июля 2021 г.;
- Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, Письмо от 22 апреля 2015г. № 06-443 Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ
- Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса, (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 18 марта 2014г. №06-281);
-
- Положения о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП;
- Положения о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».

Организация – разработчик:

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В.Терёшкина»

Разработчик:

Гумарова Елена Алексеевна, руководитель физвоспитания высшей категории, преподаватель физической культуры высшей категории.

	стр.	
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11	С
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15	О
		Д
		Е
		Р
ЖАНИЕ		

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 19.01.04 Пекарь.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общепрофессиональные дисциплины. Физическая культура.

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

Цель: Развитие обучающегося, как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессиональное и личностное саморазвитие.

Задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся, содействовать гармоническому физическому развитию.
2. Учить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развивать валеологическое сознание обучающихся, а так же их двигательные (кондиционные и координационные) способности.
4. Способствовать приобретению потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

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.

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:

Обучающийся по ОПОП ППКРС 19.01.04 Пекарь *должен обладать общими компетенциями, (ОК) включающими в себя способность :*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **40** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	38
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета: -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты ; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1.Теоретический раздел			2	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала			
Тема 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	1
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	Самостоятельная работа:			
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		1	
	Тематика доклада: Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		1	
2. Практический раздел			36	
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	3	Бег на короткие дистанции 100м. ОРУ.	14	2, 3
Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.	4	Правила самостоятельной разминки по л/а		
Тема 1.3. Метание гранаты	5	Техника бега на средние дистанции. Оздоровительный бег . ОРУ		
Тема 1.4. Эстафетный бег.	6	Прыжки в длину с места .		
	7	Кроссовая подготовка, ОРУ.		
	8	Метание гранаты весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши)		
	9	Специально-беговые упражнения на отрезках 60м.		
	10	Кросс 1000 м на время.		
	11	Специально-прыжковая подготовка. ОРУ.		
	12	Волшебные точки (точечный массаж).		
	13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	14	Бег на средние дистанции 400 и 600м		
	15	Оздоровительный бег. ОФП.		

	16	Эстафетный бег 4x100 м		
	Самостоятельная работа:		2 10 2	
	Специализированная гимнастика легкоатлета. Недельный объем двигательной нагрузки для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км., для юношей не менее 3 км.) Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей.			
Тема 2. Спортивные игры. Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала		17	
	17	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	9	2, 3
	18	Совершенствование технических приемов.		
	19	Учебная игра 6 х6 человек.		
	20	Совершенствование техники верхней передачи и приема мяча.		
	21	Учебная игра в парах		
	22	Совершенствование верхней подачи. У/игра		
	23	Техника нападающего удара. Учебная игра.		
	24	Техника блокирования .Учебная игра.		
	25	Совершенствование техники и тактики игры.		
	Самостоятельная работа:		3 2 4	
	Правила игры, судейская жестикуляция соревнований по волейболу. Специализированная гимнастика волейболиста. Доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.).			
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	26	Правила игры баскетбол и технические приемы.	8	2, 3
	27	Совершенствование техники: ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину		
	28	(с места, в движении, прыжком)		
	29	Тактики нападения. Атака быстрый прорыв, без ведения мяча.		
	30	Тактики защиты. Зеркальная защита – держание каждого игрока.		
	31	Учебная игра с заслоном.		
	32	Подбор мяча от щита. Блок-шот.		
	33	Совершенствование техники и тактики игры .		
	Самостоятельная работа:			

	Специализированная гимнастика баскетболиста. Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол. Тематика доклада: «Правила игры, судейская жестикуляция».	2 2 4	
Тема 3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	7	
Тема 3.1. Классический ход.	34 Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного ходов. 35 Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий.		2,3
Тема 3.2. Коньковый ход.	36 Совершенствование спусков и подъемов. 37 Прохождение дистанции до 3км. (девушки) и до 5км. (юноши) на время 38 Техника конькового хода с попеременной работой рук. 39 Техника конькового хода с одновременной работой рук. 40 Техника конькового хода в подъем, на поворотах.		
	Самостоятельная работа:		
	Лыжная прогулка, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания.	2	
	Недельный объем двигательной нагрузки (совершенствование силовой выносливости).	2 3	
Дифференцированный зачет в форме: -подведения итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты.; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.		Всего: 80	

В 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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличием;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

В работе с обучающимися с нарушением функции слуха используется оборудование:

Roger Select микрофон и Roger (03) ресивер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Ботагариев Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.

Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.

Виленский М.Я. ,Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО-М., 2016.

Гринин Л.Е.,Волкова-Алексеева Н.Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС. Издательство : Учитель, 2016.

Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник , 2016.

Жабакоева В.Е. Педагогическое мастерство учителя ФК. Учебное пособие.Челябинск,2016.

Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.

Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие.2017.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.

Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.

Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.

Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Дополнительные источники:

Журнал: «Физкультура и спорт», «Физкультура в школе», »Здоровье», «Известия физической культуры» и др.

Газеты: «Красный спорт», «Советский спорт» и др.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»;

<http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах); bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации; WWW.erudition.ru электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах»;

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;

<http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику;

<http://kzg.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни».

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; -роль физической культуры в общекультурном,	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий Наблюдение и оценка за выполнением практических заданий, техники, конкретного результата Участие в спортивно-массовых мероприятиях Оценка результатов выполнения контрольных нормативов Контрольные задания Текущий контроль физического состояния обучающихся, степень роста показателей Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля Реферат Наблюдение и оценка во время проведения учебно-методических занятий Оценка результатов тестирования, физической подготовленности

профессиональном и социальном развитии человека; -принципы и основы здорового образа жизни; -меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, показателей Соц.опрос на тему: Соблюдение норм здорового образа жизни
---	--

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА ЗАЧЕТЕ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	ПРОЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ (0-1)
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга.	
Сдача контрольных упражнений, нормативов комплекса ГТО в установленный срок	
Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов "5";

6 баллов "4";

5 баллов "3"

Примерные обязательные контрольные задания для определения
и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

п/п	Физическ ие способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30м,с	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1и ниже
			4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1

2	Координатные	Челночный бег 3х10м.,с.	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
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	230 и выше 240	195-210 205-220	180и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	1500и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в основной медицинской группе

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
300 м, с	15.0	16.0	17.0	-	-	-
800м	2,37	2,47	3.00	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
3000 м	14.0	16.00	16.3	Без учета времени		
5000 м	0		0			
	Без учета времени					
Прыжок в длину, см	440	400	340	375	340	300
Метание гранаты 500 г, м	-	-	-	18	13	11
700 г	32	26	22	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине, р	11	9	8	-	-	-
Удержание ног в положении угла, с	5	4	3	-	-	-
Подъем переворотом, раз	3	2	1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, р	10	7	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	22	17	13
Бег лыжах 3 км	-	-	-	19.00	20.00	21.00

5 км, мин, с 10 км	27.0	29.00	31.0	Без учета времени
	Без учета времени			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023