

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АККРЕДИТОВАННОЕ ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВИННОМЫССКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

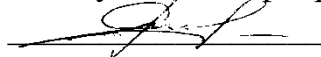
ОДОБРЕНА

на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8

от 25.03.2024

Заведующий кафедрой



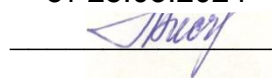
Е.В. Рябченко

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

от 25.03.2024



И.П. Мистюкова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 509 от 12.05.2014 года, зарегистрировано Минюсте РФ 21.08.2014 года № 33737.

Организация – разработчик: НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Разработчик: Купчин А.А., преподаватель, НАЧ ПОУ «НЭПТ».

Рецензенты: Казанцев Н.В., преподаватель НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Меньшикова И.Н. к.псих.н., доцент кафедры психологии и гуманитарных дисциплин НЧОУ ВО «НИЭУП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **40.02.02 Правоохранительная деятельность**.

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

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к дисциплинам обязательной части учебных циклов ППССЗ и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы среднего профессионального образования – обязательной части программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**.

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

Целью дисциплины является физическое воспитание студентов, направленное на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися **общими компетенциями:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности;

профессиональными компетенциями:

ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

– **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие личностные результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1

Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
самостоятельная работа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
<i>Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6 семестрах – в форме зачета, в 7 семестре – в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр (32 часа аудиторных занятий)			
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.	0	2-3
	Практическое занятие № 1 Методы коррекции осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	2	
	Практическое занятие № 2 Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	
	Практическое занятие № 3 Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.	2	
	Практическое занятие № 4 Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	

	Практическое занятие № 5 Комплекс упражнений с применением отягощений(предельного, непредельного веса, динамического характера).	2	2-3
	Практическое занятие № 6 Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	Практическое занятие № 7 Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	2	
	Практическое занятие № 8 Контроль за уровнем физического состояния.	2	
	Практическое занятие № 9 Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
	Практическое занятие № 10 Основные методики массажа и самомассажа.	2	
	Практическое занятие № 11 Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений (направленных на улучшение работы органов и систем организма).	2	
	Практическое занятие № 12 Физические упражнения для нормализации веса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах ОФП.	26	
Тема 1.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Способы самоконтроля за состоянием здоровья. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.	0	2-3

	<p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>		
	<p>Практическое занятие № 13</p> <p>Развитие силы мышц. Упражнения с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на скамейке, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и</p>	2	

	разгибание рук в упоре и т.п.).		
	Практическое занятие № 14 Упражнения с преодолением веса собственного тела	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах ОФП.	6	
	Практическое занятие № 15 Зачет	2	
4 семестр - 40 часов аудиторных занятий			
Тема 1.3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	0	2-3
	Практическое занятие № 16 Легкоатлетические прыжковые упражнения (с дополнительным отягощением). Упражнения с внешним сопротивлением	2	
	Практическое занятие № 17	2	

	Бег на месте. Челночный бег. Прыжки. Соревнования		
	Практическое занятие № 18 Бег. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Игры.	2	
	Практическое занятие № 19 Упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 20 Упражнения на координацию. Баскетбол. Игры	2	
	Практическое занятие № 21 Волейбол. Настольный теннис: техническая подготовка. Игры	2	
	Практическое занятие № 22 Бег. Баскетбол. Игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах ОФП.	14	
Тема 1.4 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.	0	2-3
	Практическое занятие № 23 Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	Практическое занятие № 24 Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	

	Практическое занятие № 25 Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности.	2	
	Практическое занятие № 26 Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)	2	
	Практическое занятие № 27 Упражнению на координацию	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах ОФП.	10	
Тема 1.5 Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.	0	3
	Практическое занятие № 28 Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.	2	
	Практическое занятие № 29 Подъем, прыжки, передвижение	2	
	Практическое занятие № 30 Прыжки в высоту	2	
	Практическое занятие № 31	2	

	Прыжки в длину		
	Практическое занятие № 32 Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости.	2	
	Практическое занятие № 33 1. Основные приемы защиты и самообороны. 2. Упражнения в страховке и само страховке.	2	
	Практическое занятие № 34 Развитие умения обращаться с оружием.	2	
	Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах ОФП.	16	
	Практическое занятие № 35 Зачет Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
5 семестр - 32 часа аудиторных занятий			
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 2.1 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение	0	2-3

	<p>личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>		
	<p>Практическое занятие № 36 Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 37 Аэробика.</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 38 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 39 Динамические, силовые, психогимнастические упражнения</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 40 Атлетическая гимнастика.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 41 Регулирование нагрузки. Использование метода круговой тренировки.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	32	
	<p>Практическое занятие № 42</p>	2	

	Зачет		
6 семестр - 38 часов аудиторных занятий			
Тема 2.2 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. <i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.	0	3
	Практическое занятие № 43 Занятия и соревнования по базовым видам спорта.	4	
	Практическое занятие № 44 Занятия и соревнования по неолимпийским видам спорта	4	
	Практическое занятие № 45 Дартс: отработка отдельных элементов. Игра	4	
	Практическое занятие № 46 Занятия тренировочной направленности.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	

	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.3 Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	0	2-3
	Практическое занятие № 47 Упражнения производственной гимнастики	4	
	Практическое занятие № 48 Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка.	4	
	Практическое занятие № 49 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	6	
	Практическое занятие № 50 Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22	
	Практическое занятие № 51 Зачет	2	
7 семестр - 28 часов аудиторных занятий			
Тема 2.4 Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в правоохранительных органах и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения службы в правоохранительных органах. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой	0	3

	выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий рукопашного боя. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами. Приемы защиты и самообороны. Самозащита без оружия. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами. Тактика силового задержания и обезвреживания противника.		
	Практическое занятие № 52 Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.	6	
	Практическое занятие № 53 Приемы нападения и защиты без оружия. Бег на короткие дистанции.	6	
	Практическое занятие № 54 Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Метание мяча. Аэробика	6	
	Практическое занятие № 55 Стрелковая подготовка. Отработка простейших приемов самообороны.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	28	
	Практическое занятие № 56 Дифференцированный зачет по разделам Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
тренажерный зал;
стрелковый тир.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
актовый зал.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

щиты баскетбольные, перекладина гимнастическая, стойки волейбольные, ворота футбольные, шведская стена. Спортивный инвентарь: гири, гантели разновесовые, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи волейбольные баскетбольные, обручи, мячи набивные, стойки для прыжков в высоту).

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гимнастические стенки, скамьи многофункциональные, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, свисток, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания, стрелковый тир и др.

Стрелковый тир: пневматические ружья, опорная стойка для стрельбы, макеты автомата Калашникова, маты спортивные, щит для мишеней, сейф для хранения пневматических ружей.

Информационные технологии

Реализация рабочей программы учебной дисциплины обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, в том числе Microsoft Office, Microsoft Visual подписка Visual Studio Dev Essentials. Информационная справочно-правовая система «Гарант».

Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- иными нормативно-правовыми актами.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания,

специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта техникума в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию техникума.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для 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 техникума, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины педагогам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При прохождении промежуточной аттестации при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495682>

Дополнительная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>
3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476739>
5. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472837>
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

- Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>
7. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
8. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
9. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>
10. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>
11. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, Невинномысск, 2022.

Периодические издания:

1. Наука и спорт: современные тенденции № 1 (том 8), 2020 год — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477602>
2. Наука и спорт: современные тенденции № 4 (том 8), 2020 год — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479827>

Интернет-ресурсы (электронные ресурсы, информационные ресурсы):

1. Сайт Министерства спорта РФ // <http://minsport.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Сайт Российского студенческого спортивного союза // <http://www.studsport.ru>
5. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru>
6. Сайт Всероссийской федерации волейбола // <http://www.volley.ru>
7. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Ставропольского края // <https://minsport.ru/>
8. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
9. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] (свободный доступ). — Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
10. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс] (свободный доступ). — Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
11. Министерство образования и науки Российской Федерации. [Электронный ресурс] (свободный доступ). — Режимдоступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>

12. Научная электронная библиотека (НЭБ). // [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
13. Российская национальная библиотека // [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <https://nlr.ru/>
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (свободный доступ) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
15. ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» (свободный доступ)// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fipi.ru/>
16. <http://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
17. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем путем проведения текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, тестовых заданий, индивидуальных заданий, самостоятельной работы; путем проведения промежуточной аттестации в формах зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета.

Формы и методы контроля и оценки результатов, общих и профессиональной компетенций, оценки личностных результатов реализации программы воспитания представлены в таблице:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональной компетенций, личностных результатов реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь :		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов зачетах и дифференцированном зачете.
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;		
применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		
применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать :		

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения тестовых заданий.
основы здорового образа жизни;	
способы самоконтроля за состоянием здоровья;	
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	
Итоговый контроль знаний в форме дифференцированного зачета	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Таблица 1

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений (2 курс)	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3

2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн.)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 2

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Упражнения (3 курс)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155

Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Таблица 3

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений (2 курс)	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2

14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20