

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Колледж ОмГТУ



Утверждаю

Проректор по образовательной деятельности

А.С. Полинский

«30» 08 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «**ОГСЭ 04 Физическая культура**» разработана для подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «5» февраля 2018 года № 67.

Программу разработал:
преподаватель физической культуры



Вериго Л.Н.

«30» августа 2021г.

Обсуждена на педагогическом совете колледжа,
Протокол совета № 5 от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИДЭиС



Седова Н.А.

Директор колледжа



Глебова И.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– об основах здорового образа жизни;- об условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;- о средствах профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очно	заочно
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160	161
в том числе:		
теоретическое обучение	-	2
практические занятия	160	10
<i>Самостоятельная работа</i>	-	149
Промежуточная аттестация - зачёт, итоговая аттестация - дифференцированный зачет.		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		очно	заочно	
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	34	21	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.			
	В том числе, практических занятий	34	2	
	1. Обучение технике низкого старта.	6		
	2. Стартовый разгон.	4		
	3. Бег на короткие дистанции.	8		
	4. Повторить технику низкого старта.	8		
5. Техника бега по дистанции.	8	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	Внеаудиторная самостоятельная работа Бег на развитие общей выносливости от 1 до 3км. Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.		19	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	30	34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Общеразвивающие упражнения.			
	2. Упражнения в паре с партнером.			
	3. Упражнения с гантелями.			
	4. Упражнения с набивными мячами.			
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).			
	6. Упражнения для коррекции зрения			
	7. Упражнения с обручем (девушки).			
	В том числе, практических занятий	30	2	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6		
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4		
	3. Развитие силовой выносливости.	4		
	4. Комплекс силовых упражнений.	6		
5. Выполнение ОРУ.	4	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	6		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Разработать упражнения утренней гигиенической гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры.		32	
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	34	23	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	В том числе, практических занятий	34	1	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12	1	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	12		
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		22	
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала	26	23	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.			
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.			
	В том числе, практических занятий	26	1	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4		
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4		
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4		
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	6.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Составить индивидуальные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, комплексы упражнений с профессиональной направленностью.		22	
Тема №5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	24	24	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.			
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.			
	3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			
	4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.			
	5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе, практических занятий	24	2	
	1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4		
	4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4		
	6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2		
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Составить индивидуальные комплексы оздоровительной физической культуры на различные группы мышц, комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений с гантелями.		22	
Тема № 6 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	12	36	
	В том числе, практических занятий (теоретических*)	12	4	
	1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности.	4	2*	
	2. Роль спорта в образе жизни обучающихся.	2		
	3. Система массовых соревнований.	2		
	4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2		
	5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на		32	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию
	укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации.			
Промежуточная аттестация в форме зачета /дифференцированного зачета		-	-	
Всего:		160	161	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м² (42,6×23,7м) с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами, инвентарем для спортивных игр;
- спортивная площадка размером 54×27м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2,5 км;
- оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, шкафы для переодевания, гранаты для метания, дартс, обручи, скакалки, гимнастические коврики, утяжелители, гантельный ряд, наборы гирь 16 кг, 24 кг, 32 кг, турник, шведская стенка, резиновые амортизаторы, стэпы, пресс-доска, велотренажер, беговая дорожка, комплексный блочный тренажер, фитболы, стойки для приседания, станок для жима лежа, штанга, гимнастические палки, теннисный стол, секундомер, судейский свисток.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1. Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11107>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=77006>

3.2.2. Дополнительная литература

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=20159>
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=74265>

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 107 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=74266>

3.2.3. Периодическая литература

По данной дисциплине не используется.

3.2.4. Информационные ресурсы

1. СПС Консультант Плюс
2. ЭБС IPR Books



Согласовано:

Библиотека ОмГТУ

А.А. - / Трещинская
(Штамп КО и подпись зам. директора библиотеки)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЗНАНИЯ; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Устный опрос. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности; - перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	Тест № 2
- об условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности - о средствах профилактики перенапряжения	- излагает и использует технологии профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Устный опрос. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий
УМЕНИЯ; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий
	-демонстрирует правильность и очередность осуществления массажа и самомассажа.	Тест № 1
	- измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик;	Тест № 1

	<ul style="list-style-type: none"> - оставляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки. 	Контрольные нормативы
	<ul style="list-style-type: none"> - применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности. 	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий
<ul style="list-style-type: none"> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности 	Контрольные нормативы
<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта 	Контрольные нормативы
		Промежуточная аттестация в форме зачета в виде контрольных нормативов. Дифференцированный зачет в виде тестового задания

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12			12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8–9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17		9–10			13–15	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	7,50	8,35	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, с)	4,50	5,05	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

за 2022/2023 учебный год

В рабочую программу дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для направления 38.02.07 «Банковское дело»

Изменения и дополнения не вносятся.

Дополнения и изменения внес преподаватель Вериго Л. Н.
должность, Ф.И.О.,


подпись

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на педагогическом совете колледжа ОмГТУ «30» августа 2022г.

Директор колледжа


(подпись)

Глебова И.Г.
(Ф.И.О.)