

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Владикавказский техникум железнодорожного транспорта
(ВлТЖТ - филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности технического профиля
11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного
радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)

базовая подготовка
Среднего профессионального образования

Владикавказ, 2022г.

Рассмотрена
цикловой (методической) комиссией
«Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин»
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Председатель ЦМК
Кубалова З.Т. 

Утверждаю

Зам. директора по УР
Кодзаева Б.М.


«31» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта) утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 808.

Организация-разработчик: Владикавказский техникум железнодорожного транспорта - филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Ростовский государственный университет путей сообщений (далее ВлТЖТ - филиал РГУПС).

Разработчик: Руднев А.И.- преподаватель ВлТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ВлТЖТ - филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕЗУЛЬТАТОВ	ОСВОЕНИЯ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) **СПО 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке, переподготовке и повышении квалификации работников железнодорожного транспорта.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в цикл общих гуманитарных и социально- экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роле физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**, в том числе практические занятия **166 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **168 часов**

2, РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2Л.
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	149
Консультации	19
<i>Форма аттестация дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение.	Пропаганда здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 1. Легкая атлетика, футбол, бадминтон, подвижные		40	2
Тема 1.1.	Практическое занятие:	6	
	Совершение бега с н/старта из различных исходных положений. Прыжки в длину с места. Техника передвижения б/м, рывки б/м, ускорение б/м. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 1.2	Практическое занятие:	4	
	н/стар, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, Прыжки с места на пр. ноге, левой ноге, двух ногах Техника перемещения, рывки, ускорение с мячом. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 1.3	Практическое занятие:	4	
	Бег на 1000м (юн) 500м (д) Прыжки в длину с разбега - техника отталкивания, подбор разбега, прыжок в шаге. Техника взаимодействия игроков - передача мяча, вбрасывание. Игра.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 1.4.	Практическое занятие: Контрольный бег - 100 м, Прыжки в длину с разбега - техника отталкивания. Техника игры в парах - передача мяча, параллельно и на встречу. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 1.5	Практическое занятие: Контрольный прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег 4x50, 4x 100. Совершенствование техники взаимодействия игроков, передача мяча, атака ворот. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 1.6.	Практическое занятие: Бег на выносливость дев. - 1000м юн. - 2000м. Техника владения мячом. Удары по воротам. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 1.7.	Практическое занятие: Контрольный бег на выносливость 2000м - дев. 3000м - юн. Техника взаимодействия игроков, удары по воротам. Игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 1.8.	Практическое занятие:	6	
	Контрольный бег: 500м - дев 1000м - юн. Зачетная игра - подведение итогов.		

	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика волейбол	Комплекс ОФП	42	3
Тема 2.1.	Практическое занятие: Комплекс ОФП м-д круг. Тренировка - упражнения на тренажёрах, штанге, гимнастических снарядах. Совершенствование техники передачи мяча сверху, техника приема снизу. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 2.2	Практическое занятие: Комплекс ОФП м-д круг. Тренировка - упражнения на пресс, прыжки на скакалке, упражнения с гириями, упражнения с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, упражнение на гимнастических снарядах, упражнения со штангой, упражнения на тренажёрах. Верхняя прямая подача, прием подачи, нападающий удар. Игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 2.3.	Практическое занятие: Совершенствование ОФП на гимнастических снарядах, тренажёрах, гимнастической скамейке. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 2.4.	Практическое занятие:	6	

	Комплекс ОФП - тренажеры, гимнастическая скамейка, штанга, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс. Передача мяча в заданную зону, прием мяча, нападение, нападающий удар. Игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема2.5.	Практическое занятие:	6	
	Комплекс ОФП - гири, гантели, скамейка, тренажеры, гимнастический снаряды. Совершенствование подачи в заданную зону, блокирование, нападающий удар. Игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема2.6.	Практическое занятие:	6	
	Комплекс ОФП упражнения на пресс прыжки на скакалке упражнения с гирями и гантелями. Совершенствование подачи, передачи мяча с верху, прием с низу. Нападающий удар. Игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема2.7.	Практическое занятие: Совершенствование ОФП упражнение на тренажерах, на гимнастических снарядах, прыжки, упражнения на пресс. Совершенствование нижней прямой подачи, прием, игра в три касания.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	

Тема 2.8.	Практическое занятие: Атлет, г-ка - сдача тестов - подтягивание, отжимание, упражнение с гирями, упражнения на пресс, скакалка - прыжки. Сдача тестов по волейболу. Игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 3. Гимнастика баскетбол		43	2
Тема 3.1	Практическое занятие: Предупреждение травматизма на уроке гимнастики. Совершенствование элементов гимнастики - упражнение на перекладине (подтягивание, подъем разгибом, обороты в упоре), опорные прыжки через козла, прыжки на скакалке, акробатика. Совершенствование ведения мяча ловли и передачи, штрафных бросков	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2.	Практическое занятие:		
	Совершенствование акробатических упражнений: кувырки в перед, назад, перекаты, опорных прыжков через козла, упражнения на перекладине, упражнения на пресс. Совершенствование тактических действий: индивидуальная защита, перемещение, защитная стойка. Учебная игра	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.3	Практическое занятие:	6	

	Совершенствование кувырка в перед, назад, перекаты, опорных прыжков через коня, упражнение на пресс, прыжки на скакалке. Перекладина: подтягивание, подъем разгиба, оборот в упоре. Совершенствование ведения мяча с изменяющимся направлением, сочетание перемещения с атакой кольца, встречная передача мяча, взаимодействие нападающих и защитников. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.4	Практическое занятие:		
	Совершенствование упражнений на перекладине, опорного прыжка через коня, упражнения на пресс, прыжки на скакалке. Совершенствование дистанц. б/р, перем, в напад., встреч, перед, мяча. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.5	Практическое занятие:		
	Совершенствование акробатики: стойка на руках, стойка на голове, опорные движки через коня. Упражнения на пресс. Совершенствование игры под щитом, владение мячом при отскоке от щита, от корзины. Учебная игра	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.6	Практическое занятие:		
	Совершенствование упражнений на брусьях: ходьба на руках, отжимания, кувырки вперёд, соскок. Перекладина - подъём переворот, подтягивания. Пр-ки. на скакалке, упражнения на пресс. Совершенствование бросков в кольцо с разных дистанций, штрафных бросков. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.7	Практическое занятие:	4	

	Гимнастика - сдача тестов: брусья, перекладина, опорные прыжки. Совершенствование игры: в нападении, атака кольца. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 3.8	Практическое занятие:	2	
	Гимнастическая сдача тестов: скакалка - 150 раз, пресс - 60 раз, акробатика. Б/р сдача к.тестов, учебная игра, подведение итогов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Раздел 4 Лёгкая атлетика. Футбол. Подвижные игры, бадминтон.		42	2
Тема 4.1	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование бега со старта - техника старта, низкий старт, разгон. Совершенствование перемещения с мячом, удары по воротам. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 4.2	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование техники низкого старта, старт, разгон, пр-ки в длину с разбега. Совершенствование игры футбола (остановка, рывки, ускорения). Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 4.3	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование бега с низкого старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину - техника толчка. Техника полёта в шаге, техника приземления		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	

Тема 4.4	Практическое занятие:	6	
	Контрольный бег 100 метров. Контрольный прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники игры в футбол, остановка мяча по звуковому сигналу свистка. Учебная игра.		
Тема 4.5	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.6	Практическое занятие:	6	
	Эстафетный бег: техника передачи палочки, на месте, в движении, эстафета 4 x 100. Метание гранаты - техника окр. шага. Совершенствование игры в футбол, остановка мяча стопой, подошвой. Учебная игра		
Тема 4.7	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.8	Практическое занятие:	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной п-ки, Метание гранат с 3 шагов. Совершенствование техники владения мячом, удара по воротам. Учебная игра.		
Тема 4.8	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.8	Практическое занятие:	2	
	Контрольный бег на выносливость: дев 1000 м; юн 2000 Учебная игра. Подведение итогов года		
Тема 4.8	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Всего		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, гимнастические маты, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.
- компьютер

Основная:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ru/book/>
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017— (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ru/book/>

Дополнительная:

1. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч., Ч. 1-2М.: Издательство Директ-Медиа, 2015 год — (Профессиональное образование) — <https://biblio-online.ru/book>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Умения; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Формы контроля обучения: - текущий контроль - домашние задания Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка, - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Лёгкая атлетика. 1 Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Знания: - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	1	

		качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники элементов спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка техникотактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. <u>Для оценки военно-прикладной</u> физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям
--	--	---

5.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы возраст (15-16) лет.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						

5.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы возраст (17-18) лет.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						