

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ МИРОВОЙ ЭКОНОМИКИ И ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 Физическая культура**

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

квалификация – операционный логист

форма обучения – очная, заочная

Москва - 2024

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и
гуманитарных дисциплин

Протокол от 30 августа 2024 г. №1

Председатель ПЦК



/Лоскутова Д.Н.

Рабочая программа составлена на основании
Федерального государственного образовательного
стандарта среднего общего образования,
утвержденного приказом Минобрнауки от
17.05.2012 г. № 413, примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура» для профессиональных
образовательных организаций по специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Заместитель директора по методической
работе



Подпись

/ Ю.И. Богомолова/

ФИО

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол от 30 августа 2024 г. №1

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н, доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 Физическая культура.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплина:.....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Объем учебного дисциплина и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебного дисциплина ОУД.09 Физическая культура.....	8
2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся..	23
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению...	25
3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, реализуемой при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования...» (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ИРПО, 2024 г.) с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СОО и входит в общеобразовательный цикл учебных дисциплин, изучается на базовом уровне.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: *теоретическая часть* и *практическая часть*.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание *учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта

(легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагается настольный теннис.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы 78 часов, в том числе:

- занятия во взаимодействии с преподавателем - 78 часов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	78
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	68
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2
консультации	-

по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	78
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	4
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	-
самостоятельная работа	74
промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	1
консультации	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1 курс 1 семестр			
Теоретическая часть			
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		8	
Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Лабораторные занятия (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	
	1. -Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации -Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО - Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания - Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
		<p>устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>-Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>- Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глаздвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>-Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>-Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>-Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>-Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
		Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	
		Практические занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>	-	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая	1.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>-Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции	
подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение -Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств 			
Лабораторные занятия (не предусмотрены)		-		
Практические занятия (не предусмотрены)		-		
Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
Практическая часть		26		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		20		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Лабораторные занятия (не предусмотрены)			
	Практические занятия:			20
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		10
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		10
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Лабораторные занятия (не предусмотрены)			
	Практические занятия (не предусмотрены)			2
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)				
Тема 2.3. Методы	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия	2	
	1 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1 -Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности - Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>	-	
	<i>Итого за семестр:</i>	34	
Практическая часть		44	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия	14	
	1 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	6	
	2 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции	
Гимнастика		22		
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	-	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-		
	Практические занятия	8		
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		4
	2	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		4
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>			-
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>			-
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-		
	Практические занятия	6		
	1	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2
	2	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).		2
	3	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>			-
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала	-	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-		
	Практические занятия	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
	1	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	2	
	2	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные занятия (не предусмотрены)			
	Практические занятия		2	
	1	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	- Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. - Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника - Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	2	
	-Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча - Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Тема 2.13. Волейбол	Содержание учебного материала	-	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	-Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 - Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	-	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	22	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
	<p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>	-	
Тема 2.15 Плавание	Содержание учебного материала	-	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
	Практические занятия	2	
	<p>Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания</p>	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрена)</i>	-	
	Итоговое занятие в форме дифференцированного зачета.	2	
		Итого за семестр:	
		Всего:	78

Примерные темы рефератов (сообщений)

Физическая культура и спорт.

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся

биологическая система.

34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

37. Утомление при физической и умственной работе.

38. Восстановление.

39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

40. Адаптация к физическим упражнениям.

41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

43. История развития физической культуры как дисциплины.

44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

46. Процесс организации здорового образа жизни.

47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.

Современное состояние физической культуры и спорта.

49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни студента.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
83. Биологические ритмы и сон.
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.
86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

87. Основы спортивной тренировки.
 88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
 89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
 90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
 91. Основные системы оздоровительной физической культуры
 92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
 93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
 94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
 95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
 96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
 99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
 100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
 101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
 102. Организм человека, как единая биологическая система.
- Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
 104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
 105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
 106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
 107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
 108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
 109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
 110. Здоровье человека и факторы, его определяющие. требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ) .
 111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Виды спорта.

Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.

125. Баскетбол: элементы техники.

126. Баскетбол: броски мяча.

127. Баскетбол: организация соревнований.

128. Баскетбол. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

Волейбол.

129. Волейбол: азбука волейбола.

130. Волейбол: передачи.

131. Волейбол: нападающий удар.

132. Волейбол: блокирование.

133. Волейбол: подача.

134. Волейбол: организация соревнований.

135. Волейбол в РФ.

136. Волейбол. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

Лёгкая атлетика.

137. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

138. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

139. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

140. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
142. Легкая атлетика в РФ.
143. Легкая атлетика. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
144. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
145. Развитие экстремальных видов спорта.
146. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Бег как средство укрепления здоровья.
147. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
148. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
149. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
150. Возникновение и развитие гимнастики.
151. История возникновения и развития зимних видов спорта
152. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
153. Русские национальные виды спорта и игры.
154. Национальные виды спорта и игры народов мира.
- Олимпийское движение.**
155. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения.
156. История возникновения и развития Олимпийских игр.
157. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
158. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
159. Развитие Олимпийского движения в России.
160. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
161. Анализ современных летних Олимпийских игр.
162. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
163. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980
164. Анализ и результаты 22 зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 г.

2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств,

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров

	движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс: Спортивный зал.

1. канат-1шт,
2. сетка бадминтонная -1шт,
3. эспандер кистевой – 1шт,
4. скакалка -5шт,
5. эспандер грудной -1шт,
6. диск здоровье -2шт,
7. гантели 1 кг – 1шт,
8. гантель 3 кг - 1шт,
9. гантель 5 кг -1шт,
- 10.коврик гимнастический -3шт,
- 11.мяч баскетбольный -1шт,
- 12.щит и кольцо баскетбольные-1шт,
- 13.мяч футбольный -1шт,
- 14.столы для наст. тенниса -2шт,
- 15.ракетки для настольного тенниса-7шт,
- 16.шары для настольного тенниса, набор для бадминтона -2шт,
- 17.набор для Дартса -1шт.

Спортивный комплекс:

Кабинет: Шахматный класс

1. Столы -11шт,
2. стулья – 24шт,
3. шахматы дерев. – 11 комплектов,
4. часы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Лях В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень. / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 271 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/390806/reading>

Дополнительная 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

5. 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, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» – URL: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: www.olympic.ru.
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)– URL: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Уровень физической подготовленности учащихся (Юноши)

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	5,5	4,9-5,3	4,6
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	190-210	220
3	Выносливость	Бег 1000 м	4,30	4,15	4,00
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине в висе	4	6-8	10

Уровень физической подготовленности учащихся (Девушки)

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,1	5,4-5,8	5,2
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	155	165-185	200
3	Выносливость	Бег 1000 м	5,00	4,45	4,30
4	Силовые	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек.	35	45	50