

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Тыва
Управление образования Администрации муниципального района
"Кызылский кожуун" Республики Тыва
МБОУ Чербинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО

Хертек
Хертек У.С.

Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

Завалина
Завалина Г.В.

Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Доржу
Доржу М.А.

Приказ № 110-ОД
от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 4 класса

на 2024-2025 учебный год

учителя высшей квалификационной категории

Монгуш Аяны Ким-ооловны

Черби, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N64101);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
- Федерального перечня учебников рекомендованных на 2024-25 учебный год (изменения приказ № 766 от 23.12.2020 года);
- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
- учебного плана МБОУ Чербинской СОШ на 2024-2025 учебный год;
- годового учебного календарного графика МБОУ Чербинской СОШ на 2024-2025 учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Чербинской СОШ;
- Примерной образовательной программы начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Чербинской СОШ.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебно-методический комплект

УМК «Школа России». Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях., Москва: Просвещение 2015; методическое пособие. Поурочные разработки 1-4 классы по учебнику В.И.Лях

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре адресована 4 классу МБОУ Чербинской СОШ и всего на изучение физической культуры в 4 классе (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). 4 класс – 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1,2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование «Физическая культура», 4 класс

№	Наименование раздела программы. Тема урока.	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	03.09		
2.	<i>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон»	05.09		
3.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши»	07.09		
4.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод»	09.09		
5.	<i>Прыжки в длину</i> по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде»	12.09		
6.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	14.09		
7.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	16.09		
8.	<i>Прыжки в высоту способом «ножницы».</i> Развитие прыгучести, координации работы рук и ног при переходе после толчка через планку	19.09		
9.	Прыжки в высоту способом «ножницы». Развитие прыгучести, координации работы рук и ног при переходе после толчка через планку	21.09		
10.	Прыжки в высоту способом «ножницы». Развитие прыгучести, координации работы рук и ног при переходе после толчка через планку	23.09		
11.	Прыжки в высоту способом «ножницы». Развитие прыгучести, координации работы рук и ног при переходе после толчка через планку	26.09		

12.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод»	28.09		
13.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод»	30.09		
14.	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Развитие выносливости	02.10		
15.	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Развитие выносливости	05.10		
16.	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Развитие выносливости	07.10		
17.	Бег на результат 200 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты	09.10		
18.	Бег в равномерном темпе. Бег 400 м. ОРУ. Развитие выносливости	12.10		
19.	Бег в равномерном темпе. Бег 400 м. ОРУ. Развитие выносливости	14.10		
20.	Гимнастика. Акробатика. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	16.10		
21.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	19.10		
22.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	21.10		
23.	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	23.10		

24.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	26.10		
25.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	06.11		
26.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	09.11		
27.	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	11.11		
28.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	13.11		
29.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	16.11		
30.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»	18.11		
31.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	20.11		
32.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	23.11		
33.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых	25.11		

	способностей			
34.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	27.11		
35.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	30.11		
36.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	02.12		
37.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	04.12		
38.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	07.12		
39.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	09.12		
40.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	11.12		
41.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	14.12		
42.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	16.12		
43.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	18.12		
44.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	21.12		
45.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	23.12		
46.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	25.12		

	координационных способностей			
47.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	28.12		
48.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	13.01		
49.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	15.01		
50.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	18.01		
51.	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	20.01		
52.	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.	22.01		
53.	Ловля и передача мяча на месте.	25.01		
54.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	27.01		
55.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	29.01		
56.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	01.02		
57.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	03.02		
58.	Ведение мяча в движении.	05.02		
59.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	08.02		
60.	Бросок мяча на места.	10.02		
61.	Бросок мяча с шагом.	12.02		

62.	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	15.02		
63.	Бросок мяча в кольцо.	17.02		
64.	Бросок мяча в кольцо.	19.02		
65.	Бросок мяча в кольцо – учет.	22.02		
66.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	24.02		
67.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	26.02		
68	Эстафеты с элементами баскетбола.	01.03		
69	Подвижные игры.	03.03		
70	Подвижные игры.	05.03		
71	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	08.03		
72	Подвижные игры.	10.03		
73	Подвижные игры.	12.03		
74	Подвижные игры.	15.03		
75	Подвижные игры с элементами волейбола. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	17.03		
76	Стойки игрока и перемещения.	19.03		
77	Передача мяча сверху двумя руками	22.03		
78	Передача мяча сверху двумя руками	02.04		
79	Передача мяча сверху двумя руками с 3-метровой линии – учет.	05.04		
80	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	07.04		
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	09.04		
82	Прыжок в высоту с разбега.	12.04		
83	Прыжок в высоту с разбега – учет.	14.04		

84	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой.	16.04		
85	Преодоление препятствий.	19.04		
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	21.04		
87	Переменный бег	23.04		
88	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	26.04		
89	Переменный бег	28.04		
90	Кросс 2000 метров – учет.	30.04		
91	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	03.05		
92	Старты из различных исходных положений.	05.05		
93	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	07.05		
94	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	10.05		
95	Метание мяча в вертикальную цель.	12.05		
96	Метание мяча с места на дальность.	14.05		
97	Метание мяча с разбега.	17.05		
98	Метание мяча с разбега – учет.	19.05		
99	Прыжок в длину с места – тест.	19.05		
100	Прыжок в длину с разбега.	21.05		
101	Прыжок в длину с разбега.	24.05		
102	«Веселые старты». Итоговый урок	26.05		

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Зачет: - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		3 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м(сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м(мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2
		д			
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36