

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Иркутский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Всероссийский государственный институт
кинематографии имени С.А.Герасимова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность 54.02.08 Техника и искусство фотографии

Иркутск 2018

«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных,
математических и естественнонаучных
дисциплин

Председатель ПЦК Т.С. Сеницына
Протокол № 1 от 10.09. 2018 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных,
математических и естественнонаучных
дисциплин

Председатель ПЦК Т.С. Сеницына
Протокол № 1 от 12.09. 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании методического
совета

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Гордеева А.В.
«1» «сентября» 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании методического
совета

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Гордеева А.В.
«16» «сентября» 2019 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы данной дисциплины, разработанной в 2010 году федеральным институтом развития образования министерства образования и науки Российской Федерации, согласно учебному плану организации – разработчика и в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

Организация-разработчик: Иркутский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А.Герасимова»

Разработчик:

Номоконова Татьяна Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории

Кононова Ирина Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии общеобразовательных, естественнонаучных и математических дисциплин и утверждена методическим советом Иркутского филиала Всероссийского государственного института кинематографии имени С.А.Герасимова.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.
 2. Структура и содержание учебной дисциплины.
 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.
 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
-

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины техник должен обладать общими компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающегося 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	116
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

Примечание: Для студентов по результатам медицинского осмотра освобожденных от занятий физической культурой, предусмотрено теоретическое изучение аспектов физической культуры по программе с теоретической подготовкой, которую студенты должны доводить до студентов своих групп в рамках получаемых теоретических знаний по теоретическому курсу дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		26	
Тема 1.1 Подготовка и сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Легкий бег, ОРУ, СУ.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места:</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места:</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.</p> <p>Совершенствование техники приземления в яму.</p> <p>Сдача входного норматива по прыжкам с места.</p> <p>Сдача входных контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ.</p> <p>Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>Легкоатлетический кросс.</p>		2

	<p>Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>Совершенствование техники бега с низкого старта. ОФП.</p> <p>Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.</p> <p>Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.</p> <p>Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.</p> <p>Легкоатлетический кросс.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки. Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.</p> <p>Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Составление комплекса упражнений для расслабления организма</p>	24	3

	<p>после физ. нагрузки. Составить комплекс упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).</p> <p>Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.</p> <p>Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).</p> <p>Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.</p> <p>Составление комплекса упражнений для акробатики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.</p> <p>Составление комплекса упражнений для акробатики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для гимнастики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>Составление комплекса упражнений для зарядки.</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Составление комплекса упражнений для гимнастики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.</p> <p>Составление комплекса упражнений для гимнастики.</p> <p>Конспектирование средства физ. культуры.</p>	50	2
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Совершенствование	<p>Содержание учебного материала</p> <p><u>Волейбол</u></p>		

техники игры.	<p>Практические занятия Легкий бег, специальные беговые упражнения. Совершенствование техники игры в волейбол. Общая физическая подготовка. Совершенствование прямой подача снизу. Совершенствование прямой подачи в зону 3, 4, и 2. Совершенствование прямой подача сверху. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для отскока разыгрывающему игроку. Составить анализ техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Подготовка, оформление и защита рефератов. Собрать материалы к реферату. Составление комплекса упражнений утренней зарядки. Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.</p>	20	3
	<p>Содержание учебного материала <u>Баскетбол</u></p>		
	<p>Практические занятия Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП. Совершенствование передачи и ловле мяча с прыжке в нападении. Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода. Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте</p>		

	и в движении, на расстоянии 3–4 м. Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле. Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках. Борьба за подбор мяча, отскокившего от щита, и отблочкивание. Совершенствование тактического нападения с тремя нападающими в штрафную зону. Проходы под щит с сопротивлением. Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча только верхним пасом и передачи в нападение. Сдача контрольных нормативов по баскетболу		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча. Составление комплекса упражнений с ведением вперед Составление комплекса упражнений с ведением назад. Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры. Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	24	3

	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. Составление комплекса упражнений приема мяча в прыжке. Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>		2

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно – силовых качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление комплекса упражнений на мышцы рук с гантелями.</p> <p>Составление комплекса упражнений на развитие мышц живота, бедра, голени.</p> <p>Составление комплекса упражнений с гантелями на мышцы спины, груди.</p> <p>Составление комплекса упражнений со штангой.</p> <p>Составление комплекса упражнений для занятий на многофункциональном тренажере.</p> <p>Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим нагрузкам.</p>	24	3
<p>Раздел 4. Спортивная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения. Комплексы упражнений на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). Выполнения упражнения – опорный прыжок. Вольные – акробатические</p>	20	

	упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях. Разминочный комплекс упражнений с гимнастическими палками и скакалками.		
	<p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на снарядах.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов спортивной гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в процессе занятий спортивной гимнастикой; - воспитание гибкости в ходе занятий спортивной гимнастикой; - воспитание координационных способностей в процессе занятий спортивной гимнастикой. 	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление комплекса строевых упражнений.</p> <p>Составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.</p> <p>Составление разминочного комплекса упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Составление комплекса упражнений для успешного выполнения опорного прыжка.</p> <p>Составление комплекса упражнений для успешного выполнения вольных – акробатических упражнений.</p>	24	3

	Составление комплекса для успешного выполнения упражнений на параллельных брусьях. Составление комплекса для успешного выполнения упражнений на гимнастическом бревне.		
	Всего:	232	

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).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ЧАСОВ ПО ВИДАМ СПОРТА

№	Виды спорта	Всего	Практические занятия
1	Легкая атлетика	26	26
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	50	50
3	Атлетическая гимнастика	20	20
4	Спортивная гимнастика	20	20
5	Итого	116	116

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

– Силовой тренажер ALEX, тренажер Бенч складной КР – 603.603, мост гимнастический пружинный подкидной облегченный, гнутая платформа, стол для борьбы, козел гимнастический прыжковый усиленный, диск обрезин. Д 50 2,5 кг, бревно, брусья, маты гимнастические – 6, сетка для футбольных ворот пара, гриф олимп. Д 50 1,8 м, сетка футбольная -2, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, конусы для разметки полей и трасс, сетка для мини футбола, баскетбольные щиты.

Технические средства обучения:

- монитор 17 LGF 700B, системный блок Celeron, клавиатура Genius KBO6XPS/2.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 03.09.2017)

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2005.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания. Методические рекомендации. – Владивосток, 2009 г.
5. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений. Издательство МичГАУ, 2008 г.
6. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. Ростов на дону: «Феникс», 2005 г.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Издательский центр «Академия», 2006 г.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. Мичуринск: Издательство МичГАУ, 2008 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных тестов и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контрольные тесты и оценки физической культуры подготовленности студентов, основной группы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Оценка за выполнение самостоятельной работы.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Оценка за выполнение самостоятельной работы.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Оценка за выполнение контрольных нормативов.

Знать:			
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оформление и защита рефератов.		
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Оценка за выполнение комплекса упражнения.		
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Оценка за оформление.		

IV. Контрольные нормативы

№	Вид упражнения	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	100 м	5	13,3	17,0	13,2	17,0	13,1	17,0
		4	14,1	17,4	14,0	17,5	14,0	17,5
		3	14,9	17,6	14,8	18,0	14,8	18,0
2.	500 м	5		1.58		1.55		1.55
		4		2.08		2.05		2.05
		3		2.18		2.15		2.15
3.	1000 м	5	3.25		3.20		3.20	
		4	3.30		3.25		3.25	
		3	3.35		3.30		3.30	
4.	2000 м	5		11.10		11.00		11.00
		4		12.00		11.50		11.50
		3		12.50		12.40		12.40
5.	3000 м	5	12.40		12.30		12.30	
		4	13.40		13.30		13.30	
		3	14.40		14.30		14.30	
6.	Прыжки в длину с разбега	5	4.40	3.30	4.50	3.40	4.50	3.40
		4	4.20	3.10	4.30	3.20	4.30	3.20
		3	4.00	2.90	4.10	3.00	4.10	3.00
7.	Прыжки в длину с места	5	2.35	1.80	2.45	1.85	2.45	1.85
		4	2.25	1.65	2.35	1.70	2.35	1.70
		3	2.05	1.45	2.15	1.50	2.15	1.50
8.	Юноши - подтягивание на перекладине, девушки - вис на перекладине	5	11	35 с	14	45 с	14	45 с
		4	8	30 с	11	35 с	11	35 с
		3	7	25 с	9	30 с	9	30 с
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз в минуту)	5	31	31	40	40	40	40
		4	26	26	35	35	35	35
		3	21	21	30	30	30	30
10.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: юноши - на полу, девушки - на скамейке	5	42	12	47	15	47	15
		4	40	10	45	13	45	13
		3	38	8	43	11	43	11
11.	Подъем ног в угол из положения - вис на гимнастической стенке	5	25	19	27	21	29	23
		4	23	17	25	20	27	21
		3	20	15	23	19	25	19
12.	Прыжки через скакалку (кол-во за 30 секунд)	5	70	70	75	75	75	75
		4	68	68	73	73	73	73
		3	65	65	70	70	70	70
13.	Приседание: ноги на ширине плеч, руки за голову (кол-во за 30 секунд)	5	29	30	33	30	34	30
		4	28	29	32	29	33	29
		3	27	28	30	28	32	28
14.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке	5	40	12	45	15	45	15
		4	38	10	43	13	43	13
		3	36	8	40	11	40	11

**Контрольные нормативы и оценки физической подготовленности
студентов, основной медицинской группы.**

№	Вид упражнения	оценка	юноши	девушки
1.	100 м	5	13,2	17,0
		4	14,0	17,5
		3	14,8	18,0
2.	500 м	5		1.55
		4		2.05
		3		2.15
3.	1000 м	5	3.20	
		4	3.25	
		3	3.30	
4.	2000 м	5		11.00
		4		11.50
		3		11.40
5.	3000 м	5	12.30	
		4	13.30	
		3	14.30	
6.	Прыжки в длину с разбега	5	4.50	3.40
		4	4.30	3.20
		3	4.10	3.00
7.	Прыжки в длину с места	5	2.45	1.85
		4	2.35	1.70
		3	2.15	1.50
8.	Юноши подтягивание на перекладине, девушки - вис на перекладине	5	14	45 сек
		4	11	35 сек
		3	9	30 сек
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз в минуту)	5	40	40
		4	35	35
		3	30	30
10.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа: юноши на полу, девушки от скамейке	5	47	15
		4	45	13
		3	43	11
11.	Подъем ног в угол из положения: вис на гимнастической стенке	5	29	23
		4	27	21
		3	25	19
12.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	5	75	75
		4	73	73
		3	70	70
13.	Приседание: ноги на ширине плеч, руки за голову (за 30 сек.)	5	37	37
		4	34	34
		3	30	30
14.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке	5	50	20
		4	45	15
		3	40	12