

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Холуйский институт лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова – филиал федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа
народных искусств (академия)»

РЕКОМЕНДОВАНО
Советом филиала,
протокол № 1
от 19.01.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ХИЛМЖ ВШНИ
_____ И.М. Семенов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Холуй

2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)» совместно с Санкт-Петербургским государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Российский колледж традиционной культуры».

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Кивихарью И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 3, 4,5,6; индекс дисциплины МДК – ОГСЭ.04.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части социально-гуманитарного цикла ППССЗ базовой подготовки.

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

Цель изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики ВШНИ;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

– Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

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.

ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **144** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>144</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Содержание программы учебной дисциплины разработано с учетом возможности его реализации в частичном объеме посредством применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Дистанционной организации самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости.

Тематический план дисциплины:

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего часов по плану	в том числе по видам учебной работы, включая трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися		
			Всего	из них	
				семинарские (практические занятия)	
Раздел 2. Практика	3-6	144	144	144	О, ДЗ
Тема 2. Методико-практические занятия	3-6	16	16	16	О, ДЗ
Тема 2/1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	3-6	8	8	8	О, ДЗ
Тема 2/2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3-6	8	8	8	О, ДЗ
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	3-6	22	22	22	О, ДЗ
Тема 4. Гимнастика	3-6	22	22	22	О, ДЗ

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего	в том числе по видам учебной работы, включая трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися		
Тема 5. Спортивные игры	3-6	32	32	32	О, ДЗ
Тема 6. Легкая атлетика	3-6	16	16	16	О, ДЗ
Тема 7. Комплексные занятия	3-6	36	36	36	О, ДЗ
Итого часов		144	144	144	О, ДЗ

Примечание: О – опрос, ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.).

Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	II. Практический раздел		144	
Практические занятия				
1	Тема 2/1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методико-практические занятия. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	8	3
2	Тема 2/2. Самоконтроль	Методико-практические занятия. Методы самоконтроля состояния	8	3

	занимающихся физическими упражнениями и спортом.	здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
3	Введение.	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	22	3
	Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка.	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		

4	Тема 4. Гимнастика.	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	22	3
5	Тема 5. Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -дартс; -баскетбол; -футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	32	3
6	Тема 6. Легкая атлетика.	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, ускорения на короткие отрезки. Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).	16	2
7	Тема 7. Комплексные занятия.	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом	36	3

		собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Теоретические (лекционные) занятия, индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация теоретического раздела рабочей программы дисциплины проводятся в кабинете №123, оборудованном учебными столами, стульями, учебной доской, телевизором, интерактивным дисплеем, 11 ПК, для студентов и преподавателя с подключением к сети интернет и доступом к ЭИОС ВШНИ.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом спортивным оборудованием:

Беговая дорожка – 1 шт.

Велоэргометр – 1 шт.

Дельта-машина – 1 шт.

Плазменный телевизор PioneerOPDP 4280 XD – 1 шт.

Тренажер для сведения ног – 1 шт.

Тренажер для развития пресса – 1 шт.

Тренажер для разгибания спины – 1 шт.

Тренажер для тяги сверху – 1 шт.

Эллиптический тренажер – 1 шт.

Тренажер для жима руками и ногами – 1 шт.

Техническими средствами обучения:

Системный блок (С 2600/256DDR-40HDD/DVD/865GL/KB+Mouseopt) – 1 шт.

Компьютер MacBook Pro – 1 шт.

Копировальный аппарат – 1 шт.

Магнитола Филипс – 1 шт.

Монитор Samsung – 1 шт.

Музыкальный центр Панасоник – 1 шт.

Принтер hp laserjet 1010 – 1 шт.

DVD плеер PIONEER DV – 610AV-K – 1 шт.

Весы электронные – 1 шт.

Доска пр. бордо – 1 шт.

Также на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь, который регулярно обновляется по мере износа.

CD программы по тематике практических занятий, набор которых постоянно дополняется новыми современными программами.

Аппаратура для контроля физического состояния и здоровья студентов и уровня их физического развития.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека online» и «Лань».

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. – 11-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 25.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Матвеев А. П. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 6-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 158 с. – ISBN 978-5-09-094658-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> (дата обращения: 25.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 319 с. – ISBN 978-5-09-092097-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 25.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Погадаев Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / Г. И. Погадаев. – 9-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 287 с. – ISBN 978-5-09-095244-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 25.09.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2020. – 120 с.
2. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см.
3. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов и др. – Санкт-Петербург, 2013. – 256 с.
4. Чайников А. П. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Москва, Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 79 [1] с.

5. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – Санкт-Петербург, 2012. – 218 с.
6. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с.
7. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург, – ВШНИ, 2009. – 40 с.
8. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
12	ЭБС «университетская библиотека online»	https:// biblioclub.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умеет определять задачи для поиска информации. Умеет определять необходимые источники информации. Умеет планировать процесс поиска. Умеет структурировать получаемую информацию. Умеет выделять наиболее значимое в перечне информации. Умеет оценивать практическую значимость результатов поиска. Умеет оформлять результаты поиска.
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умеет организовывать работу коллектива и команды. Умеет взаимодействовать с обучающимися, руководством в ходе профессиональной деятельности.
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умеет грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умеет проводить занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Умеет самостоятельно проводить занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений

	<p>(комбинаций), технических действий спортивных игр.</p> <p>Умеет проводить занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Умеет проводить занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий самоконтроля (наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки).</p> <p>Умеет проводить занятия и другие формы использования физических упражнений соблюдая меры и требования безопасности.</p> <p>Умеет проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений с использованием приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Умеет проводить свой активный отдых и досуг с включением в него занятий физической культурой и спортом.</p>
--	---

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (3,4 семестры обучения)

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170

Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (5,6 семестры обучения)

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	192	182	172	162	152	242	232	222	212	202
	Подг-я	182	172	162	152	142	232	222	212	202	192
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	22	17
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	42	37	32	22	12	47	42	37	32	27
	Подг-я	37	32	22	12	7	42	37	32	27	22

Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	142	137	132	127	97	132	122	117	102	97
	Подг-я	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	27	21	15	9	4	21	16	11	6	4
	Подг-я	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	16	13	10	8	6	19	16	13	11	8
	Подг-я	14	11	8	6	4	17	14	10	8	6