

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


по профессии

23.01.07 МАШИНИСТ КРАНА (КРАНОВЩИК)

Канск, 2021г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.
Председатель методической комиссии
 О.С. Мельникова
« 17 » июня 2021г.

Разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 23.01.07 Машинист крана
(крановщик), утвержденного Приказом N 799
Министерства образования и науки РФ 2
августа 2013 г., зарегистрированного в
Минюсте России 20 августа 2013 г. N 29657

СОГЛАСОВАНА
И.о. заместителя директора
по учебной работе
 О.А. Рейнгардт
«01» сентября 2021г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.А. Веретельниковым

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина является самостоятельным разделом профессионального цикла учебного плана по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик).

1.3. Цели и задачи 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
составление комплексов упражнений	16
практическая самостоятельная работа по оценке уровня физического развития	14
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Подготовка сообщений по темам:	
Содержание и направленность тренировочных занятий по легкой атлетике.	2
Самостоятельная подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	2
Прикладно- ориентированная физическая подготовка и ее взаимосвязь со спортивно- оздоровительной деятельностью	2
Психологическая подготовка в волейболе.	2
Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	2
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика. (12 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;

- правила соревнований по легкой атлетике;

- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

- меры предупреждения травм.

уметь:

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

Раздел 2. Баскетбол (10ч.)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы

Раздел 3. Волейбол (10 ч.)

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

Раздел 4. Лыжная подготовка (8 ч.)

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы

тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- основы техники передвижения на лыжах;
- технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений;
- обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише;
- основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой;

уметь:

- организовать и провести лыжный поход;
- выполнять учебные нормативы;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места.		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники низкого, высокого старта. 3.Совершенствование техники прыжка в длину с места.		3	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2	
Тема 1.2. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия 4.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 5.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 6.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		3	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		4	
	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		2

	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Обучение технике метания гранаты.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия 7.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 8.Закрепление техники метания гранаты. 9.Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м.		3	
	Самостоятельная работа: С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Содержание и направленность тренировочных занятий по легкой атлетике».		2	
Тема 1.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		3
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	4.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	3	
	Практические занятия 10.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 11.Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега. 12.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, метание гранаты 500 гр. девушки, 700 гр. юноши		3	
Самостоятельная работа: Совершенствование техники метания гранаты. С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Самостоятельная подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.».		4		
Раздел 2. Баскетбол		10		
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствование технических приемов в баскетболе.		2
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	Практические занятия 13.Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. 14.Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		2	

	Самостоятельная работа: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		2	
Тема 2.2. Тактика командных действий в защите.	Содержание			
	1.	Обучение тактике командных действий в защите прессингом.		2
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	3.	Закрепление техники выполнения специальных физических упражнений.		2
	Практические занятия 15.Обучение техники зонного прессинга. 16.Совершенствование техники накрывания мяча.		2	
	Самостоятельная работа: С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Прикладно-ориентированная физическая подготовка и ее взаимосвязь со спортивно-оздоровительной деятельностью		2	
Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику командных действий в нападении.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		3
	3.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	Практические занятия 17.Совершенствование техники быстрого прорыва. 18.Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. 19.Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок. 20.Учебная игра с заданиями.		4	
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса круговой тренировки на развитие скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники владения мячом.		4	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
	3.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3

	Практические занятия 21.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 22.Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок».		2	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса круговой тренировки на развитие выносливости.		4	
Раздел 3. Волейбол			10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия 23.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 24.Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2	
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			
	1.	Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		2
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.		3
	Практические занятия 25.Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, 26.Учебная игра с заданиями.		2	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. 2. С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Психологическая подготовка в волейболе.»		4	
Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.	Техника нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники в нападении и защите.		2
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практические занятия 27.Обучение технике нападающего удара. 28.Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.		2	

	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники нападающего удара		2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практические занятия 29.Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 30.Совершенствование техники передачи мяча. 31. Совершенствование техники передачи мяча в движении. 32 Учебная игра с заданием. Зачёт		4	
	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники подач мяча на точность. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча на ориентиры.		4	
Раздел 4. Лыжная подготовка			8	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов и переходов	Содержание			
	1.	Техника изученных лыжных ходов.		2
	2.	Совершенствование техники переходов.		2
	3.	Развитие и совершенствование физического качества выносливость.		2
	33.Совершенствование техники одновременных ходов и переходов. 34.Прохождение дистанции 5000м; 3000м. 35.Прохождение дистанции 5000м на результат.		3	
	Самостоятельная работа: Освоение техники лыжных ходов.		2	
Тема 4.2. Техника подъёмов и спусков	Содержание			
	1.	Совершенствование техники изученных подъёмов и спусков.		2
	2.	Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, координации движений)		2
	36.Совершенствование техники подъёмов. 37.Совершенствование техники спусков 38.Выполнение подъёма и спуска на результат. 39. Совершенствование техники катания на лыжах 40.Дифференцированный зачёт		5	

	Самостоятельная работа 1.С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях»	4	
Итого		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные шары;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения для студентов и преподавателя

Для студентов

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2015.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru>

5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.

6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Сгибание рук в упоре	15	12	10
7. Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)


оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5


2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.
Председатель методической комиссии
 О.С. Мельникова
«17» июня 2021г.

УТВЕРЖДЕН
И.о. заместитель директора по УР
 О.А. Рейнгард
«01» сентября 2021г.

Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета по дисциплине «ФК.00 Физическая культура»

Разработал: А.А. Веретельников

Канск, 2021г.

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных упражнений. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

**Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки студентов
для подготовки к дифференцированному зачету
по дисциплине «Физическая культура»**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
ДЕВУШКИ			
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
3.Сгибание рук в упоре	15	12	10