

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки - филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рекомендовано кафедрой,
протокол № 8 от 20.04.2020
Зав.кафедрой



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СИИИ ВШНИ
О.В.Озерова
21.04.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06

Физическая культура

Сергиев Посад
2020 год

Рабочая программа учебной 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 бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчики:

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

Соавтор: Николаева Е.Б.- преподаватель СПИИ ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной 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 - 1,2; индекс дисциплины МДК - БД.06.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура представлена как учебная 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 общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки.

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

Целью 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 самостоятельности 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**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **72** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **72** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2Л. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>68</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ 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
I.	Теоретический раздел		4	
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к лекционному курсу; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	2	1
2	Тема 1/1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической		

		культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
3	Тема .Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
II.	Практический раздел		68	
Практические занятия				
1	Тема 2/1 Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	2,3

		<p>Взаимосвязь содержания и форм занятий физическими упражнениями. Изменение работоспособности под воздействием различной физической нагрузки. Структура занятия физическими упражнениями. Особенности построения частей занятия.</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Значение производственной гимнастики. Производственная гимнастика в режиме труда. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.</p>		
2	<p>Тема 2/2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения/ Понятия «здоровье», «физическое развитие», «антропометрия». Критерии оценки физического развития. Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Методы измерения антропометрических показателей. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Критерии оценки осанки. Виды осанок. Методы коррекции осанки. Методы коррекции телосложения. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по</p>	2	2,3

		результатам показателей контроля.		
3	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп.</p> <p>Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.</p> <p>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.</p>	22	2
4	Тема 4 Гимнастика	<p>Основная гимнастика. Строевые упражнения.</p> <p>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 - аэробики, стрейчинга, шейпинга, 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.</p>	28	2

5	<p>Тема 5</p> <p>Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол</p>	<p>Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>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).</p> <p>Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.</p>	14	
---	---	--	----	--

Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся

1	<p>Тема 3</p> <p>Общая и прикладная физическая подготовка</p>	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп.</p> <p>Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.</p> <p>Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в</p>	26	3
---	---	--	----	---

		изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		
2	Тема 5 Спортивные игры: - настольный теннис; - шахматы; - волейбол; - 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.	14	3
3	Тема 7 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).	32	2,3
		Всего:	144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3Л. Материально-техническое обеспечение

Теоретические (лекционные) занятия проводятся в аудитории, оборудованной учебными столами, стульями, персональными компьютерами для студентов, персональным компьютером для преподавателя, видеопроектором, экраном, магнитной доской.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном профессиональными тренажерами, спортивным инвентарем, аудиотехникой и аппаратурой для контроля физического состояния, здоровья студентов и уровня их физического развития.

Оборудование спортивного зала:

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.

Технические средства 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.

Спортивный инвентарь для проведения учебно-практических занятий, который регулярно обновляется по мере износа.

CD программы по тематике учебно-практических занятий и для совершенствования учебного процесса, 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

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. - 106с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ГРИФ Олимп, комитета). / В.С. Родиченко и др. - 24-е изд.перераб. - М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.: ил. - (Олимпийский комитет России).
3. Макарова, В.П.Соломин и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. - СПб.: РГПУ им.Герцена, 2008.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 4-е изд., М.: Изд. центр «Академия», Высшая школа, 2005.

Дополнительные источники:

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
2. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие/СПб.: (Б.и), 2013-156с.// Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР)// Winsrv/Marcl/elib/ издания ВШНИ.
3. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> - 3£«IPRbooks».
4. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> - 3£«IPRbooks».
5. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: Методическое пособие. - СПб.: ВШНИ, 2009. -40с.
6. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.
7. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (институт)	vshni@mail.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	Зл«IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/49867

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 -10.

Знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек

Знает и самостоятельно планирует проведение занятий и другие формы использования физических упражнений с учетом роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

Знает и самостоятельно планирует содержание занятий с учетом основ формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Знает и самостоятельно планирует содержание занятий и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий способов закаливания организма и основных приемов самомассажа

Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

Уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические

Самостоятельно проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание _____

действия спортивных игр

Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности

Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки

Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

Уметь включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

занятий акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр

Проводит 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 Проводит 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) Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений соблюдая меры и требования безопасности

Участвует в качестве помощника судьи или судьи соревнований по одному из программных видов спорта

Проводит 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

Проводит свой активный отдых и досуг с включением в него занятий физической культурой и спортом

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

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	180	170	160	150	140	230	218	205	192	175
	Подг-я	170	160	150	140	130	220	208	195	182	165
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	25	21	17	13	9	35	30	25	20	15
	Подг-я	20	16	12	8	4	30	25	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
	Подг-я	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз)	Осн-я	90	80	70	60	50	80	70	60	50	40
	Подг-я	85	75	65	55	45	75	65	55	45	35
Наклон вперед из положения стоя (в сантиметрах.)	Осн-я	20	15	10	5	3	16	12	8	5	2
	Подг-я	15	10	7	3	1	11	7	5	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	13	10	7	5	3	15	13	10	8	5
	Подг-я	11	8	5	4	3	14	11	8	6	3

