

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Димитровградский технический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

*23.02.07. «Техническое обслуживание и ремонт двигателей систем
и агрегатов автомобилей»*

Димитровград
2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по 23.02.07. «Техническое обслуживание и ремонт двигателей систем и агрегатов автомобилей» (утвержден приказом МО и НРФ от 18 апреля 2014 г. N 344. Зарегистрировано в Минюсте России 17 июля 2014 г. N 33140)

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Математические, общие естественно-
научные и спортивные дисциплины»

Протокол заседания ЦК

№ 10 от « 10» 06 2022г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Зам. директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

10» 06 2022г.

Разработчик: Романовский А.А. – преподаватель ОГБПОУ ДТК
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИП- ЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае необходимости при переходе на дистанционное обучение возможна перестановка последовательности изучения отдельных разделов (тем).

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специального специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общие компетенции:	Личностные результаты реализации программы воспитания:
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:
 Объем образовательной нагрузки обучающегося — 160 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	160
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	160
Итоговая аттестация в 8 семестре в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		160	
Раздел 1. Легкая атлетика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений 		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	2-3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Контрольный норматив - бег 100 метров	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции	2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	

	Двухсторонняя игра	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	2-3
	Тактика игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
Всего		60	
3 курс			
Тема 2.2. Баскетбол	Элементы тактики игры в защите. Двухсторонняя игра	2	2-3
		2	
Раздел 3. Легкая атлетика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений 		
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	2-3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, фи-	2	

	<p>ниширование</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Контрольный норматив - бег 100 метров</p> <p>Контрольный норматив – метание гранаты</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Контрольный норматив – кросс 3000 метров</p> <p>Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»</p> <p>Техника прыжка способом «прогнувшись»</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</p> <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 4. Гимнастика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
Тема 4.1. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения</p> <p>Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Составление и практическое выполнение производственной гимнастики</p> <p>Контрольный норматив: подтягивание</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	2-3

Раздел 5. Спортивные игры	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала Техника владения мячом. Двухсторонняя игра Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра Техника игры в защите. Двухсторонняя игра Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	8 2 2 2 2	2-3
Тема 5.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра Техника игры в защите. Двухсторонняя игра Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра Итоговое занятие	10 2 2 2 2 2	2-3
Всего		54	
4 курс			
Раздел 6. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь:		

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
Тема 6.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	2-3
	Строевые упражнения: повороты на месте и в движении Строевые упражнения: ходьба походным и строевым шагом Ходьба, бег, прыжки Прикладные упражнения: ходьба, понимание и переноска груза Контрольный норматив подтягивание Контрольный норматив подтягивание	2 2 2 2 2 2	
Раздел 7. Спортивные игры	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		
Тема 7.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2-3
	Техника владения мячом	2	

	<p>Двухсторонняя игра Техника игры в нападении Двухсторонняя игра Техника игры в защите Двухсторонняя игра Элементы тактики в нападении и защите Двухсторонняя игра</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2</p>	
Тема 7.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2-3
	<p>Тактика игры в нападении Двухсторонняя игра Техника игры в защите Двухсторонняя игра Элементы тактики игры в нападении Двухсторонняя игра Элементы тактики игры в защите Двухсторонняя игра</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 2</p>	
Раздел 8. Легкая атлетика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений</p>		
Тема 8.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2	

	Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»	2	2-3
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		160	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- [1] Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- [3] Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

Дополнительные источники:

- [1] Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с. [3] Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Интернет ресурсы:

<http://dim-spo.ru/>-официальный сайт ОГБПОУ «Димитровградский технический колледж»

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2), зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий.
- основ здорового образа жизни	Наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

Группа А* - Сдача контрольных нормативов в зависимости от отклонения здоровья.

Группа Б*- Специальная медицинская группа (Б) занимается под наблюдением врача, либо на дому.

Контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (А).

Обучающиеся выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья и по рекомендации врача.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).

4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Перебрасывание мяча через сетку (юноши и девушки).
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Таблица 2.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6