

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**18.02.06 ХИМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЧЕСКИХ
ВЕЩЕСТВ**

(1-2 семестр)

Шебекино, 2021

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« 31 » августа 2021 год

Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ
«Шебекинский техникум
промышленности и
транспорта»

подпись

Г.П. Терехов

В.И. Войтенко

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол № __1__

от _31_._августа_2021

Председатель ЦК _____ Е.Ю. Чечеткина

Шебекино, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 6. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

Учебный предмет ориентирован на достижение следующих целей:

- **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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и 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.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.06. Химическая технология органических веществ

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет физическая культура ОУП.05 входит раздел общеобразовательная подготовка основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения

1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

1.3.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **174** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе

лекции **15** час;

практические работы **102** час;

самостоятельная работа **57** час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174	76	98
Обязательная учебная нагрузка	117	51	66
<i>В том числе:</i>			
теоритическое обучение	15	15	-
практические занятия	102	36	66
самостоятельная работа	57	25	32
консультации	-	-	-
Промежуточная аттестация	ДЗ		

Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» 18.02.06 Химическая технология органических веществ **1 курс (1-2 семестр)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка		Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР 1,4-6,8-9,11-12
			аудиторная	СРС и консультации			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	Раздел 1.	Легкая атлетика					
		Содержание учебного материала:	20	25			
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 9,11
2.		Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1, 9,11
3.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1, 9,11
4.	1.2. Метание спортивно го снаряда	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1,5, 9,11
5.		Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
6.		Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
7.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1,5, 9,11

8.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		1-3	OK 1	ЛР 1, 5, 9,11
9.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			OK 2	ЛР 1, 5,9,11
10.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			OK 3 OK 8	
	Раздел 2.	Спортивные игры					
		Содержание учебного материала:	28				
11.	2.1. Волейбол	Перемещения и стойки волейболиста. Учебная игра.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 5, 9,11
12.		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2				ЛР 1,5, 9,11
13.		Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками; Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
14.		Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча; Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
15.		Вторая передача, прямой нападающий удар. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5,9,11
16.		Совершенствование техники передач мяча; Вторая передача и прямой нападающий удар; Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11

17.		Контрольные нормативы по технике второй передачи; Совершенствование нападающего удара; Прием мяча после подачи; Учебная игра.	2		1-3	OK 1	ЛР 1, 5, 9,11		
18.		Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра	2			OK 2		ЛР 1, 5, 9,11	
	Раздел 3.	Теоретические занятия				OK 3			
			Содержание учебного материала	15			OK 8		
19.	3.1. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2		1	OK 1	ЛР 1, 4-6, 8-9,11-12		
20.	Физическая культура в обеспечении здоровья	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2					OK 2	ЛР 1, 4,6, 8-9,11-12
21.	3. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.	2					OK 3	ЛР 1, 4,6, 8-9,11-12
22.		Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2					OK 8	ЛР 1, 4,6, 8-9,11
23.	3.3. Физическая культура в профессиональной	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2						ЛР 1, 4-6, 8-9,11-12
24.		Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной	2						ЛР 1, 4-6, 8-9,11-12

	<i>деятельности специалиста</i>	активности					
25.		Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2			<i>1</i>	ЛР 1, 4-6, 8-9,11-12
26.		Дифференцированный зачет по итогам семестра	1				
27.	2.2. <i>Баскетбол</i>	Стойка и перемещения баскетболиста. Учебная игра.	2	32			ЛР 1, 5, 9,11
28.		Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
29.		Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
30.		Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
31.		Броски с близкой и средней дистанции. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
32.		Совершенствование техники бросков с близкой и средней дистанции. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
33.		Броски мяча с линии штрафной.	2				ЛР 1, 5, 9,11
34.		Выполнение контрольных норм. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
	Раздел 4.	Лыжная подготовка.					
		Содержание учебного материала:	8				
35.		Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	2				ЛР 1,5,6,8,9,11
36.		Овладение техникой лыжных ходов, перехода с	2				

		одновременных лыжных ходов на попеременные.					ЛР 1,5,6,8,9,11
37.		Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		1-3	OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
38.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2			OK 2	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Раздел 4.	Плавание				OK 3	
		Содержание учебного материала:	10			OK 8	
39.		Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2		1	OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
40.		Доврачебная помощь пострадавшему.	2			OK 2	ЛР 1,5,6,8,9,11
41.		Правила плавания в открытых водоемах.	2			OK 3	ЛР 1,5,6,8,9,11
42.		Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2			OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,11
43.		Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2				ЛР 1,5,6,8,9,11
	Раздел 5.	Гимнастика					
		Содержание учебного материала:	10				
44.		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами.	2		1-2	OK 1	ЛР 1,5,9,11,12
45.		Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры.	2			OK 2	ЛР 1,5,9,11,12
46.		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения у гимнастической стенки.	2			OK 3	ЛР 1,5,9,11,12
47.		Упражнения для коррекции зрения.	2			OK 8	ЛР 1,5,6,9,11

48.		Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		1-2		ЛР 1,5,6,9,11
	Раздел 6.	Виды спорта по выбору					
		Содержание материала	22				
49.	7.1. Атлетическая гимнастика.	Техника безопасности на занятиях.	2		1-2	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,5 6, 9,11
50.		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2				ЛР 1,5, 6, 9, 11
51.		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11
52.		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11
53.	7.2. Элементы единоборств.	Техника безопасности в ходе единоборств. Подвижные игры.	2		2	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,5 6,8 9, 11,12
54.		Гигиена борца. Подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6,8 9, 11,12
55.		Подвижные игры типа «Сила и ловкость»	2				ЛР 1,5 6,8 9, 11,12
56.		Подвижные игры типа «Борьба всадников»,	2				ЛР 1,5 6,8 9, 11,12
57.		Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6,8 9, 11,12
58.	7.3.Дыхательная	Современные методики дыхательной гимнастики.	2		2		ЛР 1,5 6, 9, 11

	<i>гимнастика.</i>						
59.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2				
		Всего максимальная:	175				
		В том числе: Аудиторная	117				
		Лекции	15	}			
		Практические	102				
		КП					
		Консультации	0				
		Самостоятельная работа студента	57				

Характеристика уровня освоения учебного материала:

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

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, футбольные ворота, корзины, сетки, волейбольные стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Электронные учебники:

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова : Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006 3.

Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• Средства профилактики перенапряжения	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				Курсы					
1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4				
1	Скорос тные	Бег 30 м, с	15-18	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2		Бег 100 метров	15-18	14,0; 13,5; 13,2.	14,2; 13,8; 13,5.	14,5; 14,0; 13,8.	16,4; 16,2; 16,0.	16,8; 16,6; 16,6.	17,0; 17,0; 17,5.
3	Коорди национ ные	Челночны й бег 3×10 м, с 10×10 м,с	15-18	7,3 и выше 7,2 28-31	8,0–7,7 7,9–7,5 29-32	8,2 и ниже 8,1 30-33	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
4	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места, см	15-18	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
5	Выносл ивость	6- минутный бег, м 15-35 мин.	15-18	1500 и выше 1500	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200	900 и ниже 900

					1300–1400			1050–1200	
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15; 3,30; 3,35.	3,50; 3,35; 3,25.	3,35; 3,50; 4,30.			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45; 1,45; 1,55.	1,50; 1,55; 2,00.	2,00; 2,10; 2,20.
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00; 10,15; 10,30.	11,00; 11,30; 11,30.	11,50; 11,50; 12,00.
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30; 12,00; 12,30.	12,00; 12,30; 13,00.	12,30 13,00 и т.д.			
10		Равномерный бег	15-18	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
12	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	15-18	9-14	7-11	5-9	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

		переклади не из вися лежа, количество о раз (девушки)							
13		Выход силой на одну (на две)	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			
14		Подъем переворот ом	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			

6.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3 28	8,0 30	8,3 34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5