

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования 40.02.03

Право и судебное администрирование

Форма обучения

очная

Туймазы 2022 г

Рассмотрено

на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ

Протокол № _____ от « _____ » 2022 г.

Зав. ПЦК _____ (Орлова И. Ю.)

Утверждаю

зам. директора по УР

_____ Мухаметова Н.Н.

« _____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта углубленной подготовки (далее – ФГОС) по специальности профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного Министерством образования и науки РФ 12 мая 2014 г. приказ №513 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 30.07.2014 г .N 33360.

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчики: Орлова И. Ю., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1. 2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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- 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося- 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

2.1.1. Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
Код	Наименование личностных результатов
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 05	. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 06	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 07	Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности.
ОК 08	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 09.	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.
ОК 10.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
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.

ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	348
в т.ч. в форме практической подготовки	174
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	156
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>174</i>
Промежуточная аттестация (зачет)	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ. Физическое самосовершенствование. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	18	
Тема 1. Физическая культура и формирование жизненно-важных умений и навыков.	Содержание учебного материала		
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. <u>Беседа на тему «Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни» (ЛР 1, ЛР 9)</u>	6	1
	2 Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. <u>Дискуссия «Роль физической культуры в воспитании личности человека» (ЛР 2, ЛР 14)</u>	6	1
	3 Оздоровительная физическая культура и ее формы	6	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека (ЛР 14)	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала		
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, старт и стартовый разбег. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции.		2
	Практические занятия	14	
	Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Средние дистанции, эстафетный бег. Подвижные игры. <u>Легкоатлетический кросс (ЛР 9)</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	18	
Тема 2.2. Основы техники метания и прыжков.	Содержание учебного материала		
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Перемещения предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы. Определяющие дальность полета снаряда. Главные и частные задачи фаз метаний. <u>Сдача нормативов ГТО (ЛР 1, ЛР 16)</u>		2
	Практические занятия	14	
	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Техника метания гранаты. Эстафетный		

	бег. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: . Выполнение заданий по развитию физических качеств. Работа с литературой. Посещение секции.	16	
Раздел 3. Гимнастика		18	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения.		2
	Практические занятия Кувырки вперед, назад. Соединение кувырков. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.	16	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушения осанки. <u>Лекция «Позвоночник – ключ к здоровью» (ЛР 9, ЛР 11)</u>		3
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. Проведение составленного комплекса ОРУ. <u>Комплекс ОРУ на 32 счета (ЛР 11)</u>	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по гимнастике. Посещение спортивных клубов и секций.	16	
Тема 3.3. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение		3
	Практические занятия <u>Демонстрация комбинации вольных упражнений (ЛР 11)</u>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции	14	
Тема 3.4 Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах; бревно, брусья р/в, скамейка. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Опорный прыжок.		2
	Практические занятия Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции	12	
Раздел 4. Спортивные игры.		48	
Тема 4.1. Спортивные игры в системе физического	Содержание учебного материала Спортивные игры как средство общей физической подготовки и активного отдыха. Классификация спортивных игр. История и основные этапы развития спортивных игр. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	2

воспитания.	Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: История развития спортивных игр	2	
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.		3
	Практические занятия	14	
	Обучение технике игры. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара и блокирования. Техника защиты. Учебная игра. Посещение секции. <u>Турнир по волейболу (ЛР 14)</u>	14	
Тема 4.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Обучение технике игры. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Техника нападения. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.		3
	Практические занятия	14	
	Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину вырывание, выбивание мяча. Прием техники защиты – перехват, приемы, накрывания, тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. <u>Турнир по стритболу (ЛР 7)</u>	16	
Тема 4.4. Ручной мяч	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия. <u>Беседа на тему «Спортивное поведение и спортивная этика»(ЛР 13)</u>		3
	Практические занятия	18	
	Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивания или отбор мяча. Тактика игры, скрестное перемещение. Подстраховка, защитника, нападение, контратака. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции.	10	
Раздел 5. Основы зимних видов спорта.		38	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала		
	Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. <u>Кросс на дистанцию 3 км. (ЛР 9)</u>		3
	Практические занятия	22	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни		

	<u>Лекция «Значение физической культуры в патриотическом воспитании молодежи».(ЛР 16)</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	16	
Тема 5.2. Конькобежный спорт	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		
	Практические занятия	16	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.	10	
Раздел 6. Футбол		24	
Тема 6.1. Основы техники игры	Содержание учебного материала		2
	Техника ведения мяча .Техника передачи мяча. Техника удара по воротам. Тактика игры.		
	Практические занятия	24	
	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении. Удар по воротам. Тактика в нападении и защите.		
	<u>Турнир по мини - футболу (ЛР 7, ЛР13)</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	12	
	Всего:	348	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует:

- 1) наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- 2) спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 3) оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- 4) оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1. Основные источники

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312с
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

4.2.2 Дополнительные источники:

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

19. 4.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре

<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>

2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре

<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>

3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре

<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре

(средняя школа профильный уровень)

<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>

5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239

КВ)

<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>

6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания

школьников

<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Очная форма

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета

5.2. Заочная форма

По дисциплине «Физическая культура» студенты заочной формы обучения выполняют домашнюю контрольную работу, которая рецензируется преподавателем. Результаты проверки фиксируются в журнале учета домашних контрольных работ и в учебной карточке обучающегося.

По зачтенным работам преподаватель проводит собеседование. Незачтенные работы подлежат повторному выполнению на основе развернутой рецензии.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки.
знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
Итоговая аттестация в форме зачета	

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами
умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20