

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа с. Казым»

Принято
на заседании экспертного
совета школы
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждено
директор СОШ с. Казым
Маренцева М.В
От 31.08.2023 № 455

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной

направленности

«Мы спортсмены»

(направление программы)

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся **12-14 лет**

Срок реализации программы: **1 год.**

Количество часов в неделю: **2** Всего учебных недель **34**

Общее количество часов по программе **68**

Разработчик программы, должность **Хрушкова Вера Викторовна, учитель физической культуры**

Пояснительная записка

1. **Дополнительная общеразвивающая программа «Мы- спортсмены»** разработана с учетом:
- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1015» от 17.07.2015г. № 734;
 - приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 - «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательном учреждении» от 29.12.2010г. № 2.4.2.2821-10,
 - Письма Минобрнауки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
 - методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России, Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» 2015 г.;
 - запросов обучающихся и родителей по организации в школе объединений дополнительного образования, штатного расписания школы, заявлений родителей (законных представителей) обучающихся,

Составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа также рассчитана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5-7 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 68 занятий (по 40 мин.).

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1раз в неделю по 2 часа во второй половине дня, рекомендациям СанПиН.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
- 3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа дополнительного образования по физкультурно- спортивному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Мы спортсмены»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Мы - спортсмены» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа предусматривает итоговую и промежуточную аттестацию результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, декабре и марте. Проводится на основании контрольных испытаний, методики тестирования физической подготовленности обучающихся (приложение 1) по общей и специальной физической подготовке. Итоговая аттестация проводится в мае и предусматривает зачет в виде соревнований, сдача нормативов ГТО.

Краткое содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Приемы закаливания. Воздушные ванны.

2. Легкая атлетика

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину.

3. Подвижные игры.

Техника безопасности во время проведения занятий.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности во время проведения занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

5. Русские народные игры: "Горелки", "Охотники и утки", "Пятнашки". «У медведя во бору».

Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм. Для того чтобы этого не случилось, нужно знать о причинах травматизма, уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Сформулируем следующие правила:

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.

6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация учителя.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии тренера-преподавателя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов (всего)	Теоретические часы	Практические часы	Форма аттестации/контроля
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Способы физкультурной деятельности. ОФП	В процессе занятий			
2	Легкая атлетика	12	Во время занятий	12	текущий
3	Подвижные игры	48	Во время занятий	48	текущий
	3.1 Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	10	Во время занятий	10	текущий
	3.2 Подвижные игры с мячом	14	Во время занятий	16	текущий
	3.3 Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	12	Во время занятий	10	текущий
	3.4 Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	10	Во время занятий	12	текущий
4	Гимнастика	8	Во время занятий	8	текущий

Календарно-учебный график

№ ур ока	Дата, месяц проведения	Тема учебного занятия	Количе ство часов	Содержание деятельности		Форма контроля
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
Легкая атлетика (6 часов)						
1,2	04.09	Вводное занятие: Физическая культура и основы ЗОЖ.	2	Инструктаж по ТБ и ОТ Правила соревнований.	Специально беговые упражнения. Бег 300-500м.	текущий
3,4	11.09	Ускорения. Бег 500-800 м. Прыжок в длину с места.	2	История развития легкой атлетики	Строевые упражнения. Эстафета 4*100 м. Развитие скоростных качеств	Тестирование. Прыжок в длину с места.
5,6	18.09	Специально беговые упражнения. Бег 6 минут.	2	Составление плана и подбор подводящих упражнений	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Бег 6 минут.. Подтягивание	текущий
Подвижные игры (48 часов)						
7,8	25.09	Подвижные игры на основе ОРУ	2	Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Выталкивание из круга"	текущий

9,10	02.10	Подвижные игры на основе ОРУ	2	Изучение и подбор подвижных игр	Подвижные игры . Перетягивание каната.Эстафета с элементами равновесия.Эстафета с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	текущий
11,12	09.10	Подвижные игры на основе ОРУ	2	Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ.Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Сильныеи ловкие", "Борьба в квадратах"	текущий
13,14	16.10	Подвижные игры на основе ОРУ	2	Изучение и подбор подвижных игр	ОРУ.Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Сильные и ловкие", "Борьба в квадратах2	текущий
15,16	23.10	Подвижные игры на основе ОРУ	2	Виды закаливаний	Строевые упражнения.Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание в шеренге", "Перетягивание через черту". Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, "классики"	текущий
17,18	06.11	Подвижные игры с мячом	2	Размеры волейбольной площадки. Техника безопасности	ОРУ.Специальнобеговыеупражнения.Подвижные игры: "Вышибалы". Эстафеты с мячом. Равномерный бег.	текущий
19,20	13.11	Подвижные игры с мячом	2	Размеры баскетбольной площадки	ОРУ с мячом. Подвижные игры : "Снайперы", "Двойные вышибалы". Самостоятельные игры.	текущий
21,22	20.11	Подвижные игры с мячом	2	Летние виды спорта	Строевые упражнения.Специально беговые упражнения.Подвижные игры:	текущий

					"Ловкие и меткие", "Шагай вперед"	
23, 24	27.11	Подвижные игры с мячом	2	Знать правила игр	Подвижные игры:"Обстрел ", "Кто быстрее" Равномерный бег . ОРУ . Игры по выбору.	текущий
25, 26	04.12	Подвижные игры с мячом	2	Знать правила игр	ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Подвижная игра "Мяч с четырех сторон". Эстафеты с мячами.	текущий
27, 28	11.12	Подвижные игры с мячом	2	Знать правила поведения во время игр	Специально беговые упражнения. Подвижные игры: " Мяч в центре", "Мяч в воздухе"	текущий
29, 30	18.12	Подвижные игры с мячом	2	Правила игры.	ОРУ с мячом. Равномерный бег. Подвижные игры: "Борьба за мяч".Эстафеты с мячом	текущий
31, 32	25.12	Подвижные игры с мячом	2	Правила соревнований	ОРУ с мячом. Равномерный бег. Подвижные игры: "Борьба за мяч".Эстафеты с мячом	текущий
33, 34	15.01	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	2		Строевые упражнения. Подвижные игры: "Веревочка под ногами" "Прыжки через скакалку". Развитие прыжковых качеств.	текущий
35, 36	22.01	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	2	Знать правила поведения во время игр	ОРУ со скакалкой. П/и: "Прыгуны и пятнашки" " Кто дальше прыгнет"	текущий

37, 38	29.01	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	2	Знать правила поведения во время игр	ОРУ . Специально беговые упражнения. П/и: "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с прыжковыми упражнениями	текущий
39, 40	05.02	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике	ОРУ. Равномерный бег.П/и: "Прыжок за прыжком ", "Кто больше прыгнет"	текущий
41, 42	12.02	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике	ОРУ. Строевые упражнения. П/и:"Лягушки", "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с преодолением препятствий.	текущий
43, 44	19.02	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2	Двигательные навыки.	ОРУ. Специально беговые упражнения. П/и: "День и ночь".Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
45, 46	26.02	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2	Режим дня	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Салки", "Волк во рву". Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
47, 48	04.03	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2		Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. П/и: "Перебежка с выручкой" "Догони меня". Преодоление Малых препятствий.	текущий
49, 50	11.03	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2	Личная гигиена	Равномерный бег. ОРУ.П/и: "Чай-чай выручай". Эстафета с полосой препятствий.	текущий

					Самостоятельные игры.	
51, 52	18.03	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2		Специально беговые упражнения. П/и: "Кто быстрее", "Солнце и луна". Преодоление малых препятствий.	текущий
53, 54	01.04	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	2		ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Хвостики". Эстафета "К своим флажкам". Самостоятельные игры	текущий
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)						
55, 56	08.04	Перекаты в группировке	2	Правила безопасности на уроках гимнастики.	с последующей опорой руки за головой. Кувырки вперед и назад. ОРУс гимнастической палкой.	
57, 58	15.04	Кувырок вперед	2	История развития гимнастики в России	в стойку на лопатках(м),кувырок назад в полушпагат(д). ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии(д). Стойка на голове с согнутыми ногами(м).	Тестирование. Гибкость

59, 60	22.04	Стойка на голове с согнутыми ногами	2		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); поворот боком (д). ОРУ с обручем.	
61, 62	29.04	Полоса препятствий	2	Нарушение осанки	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
<i>Легкая атлетика (6 часа)</i>						
63, 64	06.05	Бег 30м. Челночный бег	2	Профилактика травматизма	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	Тестирование. Бег 30м. Челночный бег
65, 66	13.05	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель	2		Специально беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища(пресс). Челночный бег. Подтягивание.	Тестирование. Метание малого мяча на дальность . Метание мяча в вертикальную цель
67, 68	20.05	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.			Специально беговые упражнения.	Тестирование. Прыжок в

					Развитие силовых качеств. Эстафета	длину с места. Прыжок в длину с разбега.
--	--	--	--	--	------------------------------------	---

Учебно-методическое обеспечение

Литература

Для учителя

1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—9 классы. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.
3. Методические издания по физической культуре для учителей
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Для родителей

1. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
2. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
3. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с
4. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

Для детей

1. Малов В.И. Тайны олимпийских игр. – М., 2009.
2. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
3. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2010.

Интернет- источники

<https://testedu.ru>

<https://конспекты-уроков.рф>

<https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

<https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura>

<https://ped-kopilka.ru>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>

Материально-техническое обеспечение:

1. Мультимедийный центр
2. Компьютер
3. Учебные кинофильмы
4. Аудиозаписи
5. Мяч малый (теннисный)
6. Палка гимнастическая

7. Обруч гимнастический
 8. Корзина для переноски мячей
 9. Конусы
- Подвижные и спортивные игры
10. Мячи волейбольные и баскетбольные
 11. Стойки волейбольные универсальные
 12. Сетка волейбольная
 13. Табло перекидное
 14. Свисток
 15. Скакалки
 16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 17. Компрессор для накачивания мячей
 18. Легкий резиновый мяч
 19. Кубики
- Измерительные приборы
20. Секундомер
 21. Измерительная рулетка

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16