

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (5 класс)

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)

и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 5 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.4	6.1	6.3	5.6	6.3	6.4
2. Бег 60 м, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
4. Прыжок в длину с места, см	181	160	140	176	150	130
5. Прыжок в высоту, см	105	100	85	100	90	80
6. 6-минутный бег, м	1300	1000	900	1100	850	700
7. Бег 1000 м, мин. с	4.34	5.11	-	4.57	5.36	-
8. Наклон вперёд из положения сидя, см	9	6	2	11	8	4
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	280	280	260	220
11. Метание малого мяча, м	34	27	20	21	17	14
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	1	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	10	4
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	23	18	-
15. Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
16. Ходьба на лыжах 2 км	Без учета времени			Без учета времени		

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (6 класс)

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в современном обществе. Физическая культура в жизни великих людей.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол и футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазания.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 6 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.3	5.8	6.0	5.3	6.0	6.3
2. Бег 60 м, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
4. Прыжок в длину с места, см	181	165	145	176	155	135
5. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6-минутный бег, м	1350	1100	950	1150	900	750
7. Бег 1000 м, мин. с	4.25	5.02	-	4.45	5.24	-
8. Наклон вперед из положения сидя, см	9	6	2	12	9	5
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
11. Метание малого мяча, м	36	29	21	23	18	15
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	4	1	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	11	4
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	24	18	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
16. Ходьба на лыжах 3 км., 4 км	Без учета времени			Без учета времени		

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (7 класс) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом и коньковым ходом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 7 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.1	5.6	5.9	5.4	6.2	6.2
2. Бег 60 м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
4. Прыжок в длину с места, см	191	170	150	181	160	140
5. Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90
6. 6-минутный бег, м	1400	1150	1000	1200	950	800
7. Бег 1000 м, мин. с	4.15	4.52	-	4.40	5.19	-

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (8 класс)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 8 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.0	5.5	5.8	5.3	5.9	6.1
2. Бег 60 м, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
4. Прыжок в длину с места, см	196	180	160	181	160	145
5. Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95

6. 6-минутный бег, м	1450	1200	1050	1250	1000	850
7. Бег 1000 м, мин. с	3.57	4.34	-	4.23	5.02	-
8. Наклон вперёд из положения сидя, см	10	7	3	15	12	7
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
11. Метание малого мяча, м	42	37	28	27	21	17
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	6	2	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	13	5
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	24	20	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. с	14.30	16.30	18.00	Без учета времени		
17. Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени			Без учета времени		

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (9 класс) ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 9 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	4.8	5.3	5.5	5.2	5.8	6.0
2. Бег 60 м, с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
4. Прыжок в длину с места, см	206	190	175	186	165	155
5. Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
6. 6-минутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1050	900
7. Бег 1000 м, мин. с	3.46	4.23	-	4.33	5.12	-
8. Наклон вперёд из положения сидя, см	11	8	4	16	12	7
9. Бег 2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
10. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290

11. Метание малого мяча, м	45	40	31	28	23	18
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	3	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	16	12	5
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	25	21	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. с	14.30	16.30	18.00	Без учета времени		
17. Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени			Без учета времени		