

«Рассмотрена на заседании  
ЭМЛ учителей \_\_\_\_\_,  
МАОУ «Ангарский лицей №2  
имени М. К. Янгеля»  
Руководитель ЭМЛ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Протокол ЭМЛ от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

«Содержание и структура Программы  
соответствуют требованиям ФГОС (ФК ГОС)  
Зам.директора по УВР  
МАОУ «Ангарский лицей №2  
имени М. К. Янгеля»  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ  
«Ангарский лицей №2  
имени М. К. Янгеля»  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура» 10 класс (девочки)**

(название предмета, спецкурса, элективного курса, факультатива)

Экспертиза: внутренняя

Рабочая программа соответствует требованиям ФК ГОС уровня среднего общего образования  
начального/основного / среднего

по программе: физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич.  
к УМК: Учебник под редакцией Ляха В. И., А. А. Зданевич. Физическая культура: 10 кл.

Класс: 10 (девочки)

Автор – разработчик Н.В. Карнапольцева  
Ф.И.О. педагога

АНГАРСК, 2018 год

## **I. Планируемые результаты учебного предмета, курса.**

**I.1. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девочки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девочки)

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **II. Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами фитнес – аэробики, катание на коньках. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### **2.1. Медико-биологические основы. (1 час)**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **2.2. Баскетбол. (18 часов)**

*10 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 2.3. Волейбол. (20 часов)

10 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### Практическая часть

#### Спортивные игры

#### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами.

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках

#### спортивные игры

Основная направленность	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<ul style="list-style-type: none"><li>• Наблюдение за демонстрациями учителя.</li><li>• Просмотр учебных фильмов.</li><li>• Анализ графиков, таблиц, схем.</li><li>• Анализ проблемных ситуаций.</li><li>• Слушание объяснений учителя.</li><li>• Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</li><li>• Выполнение презентаций.</li></ul>
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники бросков	Варианты бросков мяча без сопротивления и с	

мяча	сопротивлением защитника	
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	
<b>Волейбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за демонстрациями учителя.</li> <li>• Просмотр учебных фильмов.</li> <li>• Анализ графиков, таблиц, схем.</li> <li>• Анализ проблемных ситуаций.</li> <li>• Слушание объяснений учителя.</li> <li>• Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</li> <li>• Выполнение презентаций.</li> </ul>
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	

#### 2.4. Гимнастика с элементами фитнес - аэробики. (24 часа)

10 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

##### Практическая часть

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

*Девушки:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

*Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

## 2.5. Легкая атлетика. (24 часа)

*10 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Практическая часть**

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:**

*Девушки:* бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техники метания малого мяча:**

*Девушки:* метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости:**

*Девушки:* длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

**легкая атлетика**

Основная направленность	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за демонстрациями учителя.</li> <li>• Просмотр учебных фильмов.</li> <li>• Анализ графиков, таблиц, схем.</li> <li>• Анализ проблемных ситуаций.</li> <li>• Самостоятельная работа с учебником.</li> <li>• Работа с научно-популярной литературой;</li> <li>• Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.</li> <li>• Выполнение презентаций.</li> </ul>
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м	
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин, круговая тренировка, эстафеты.	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	

На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушание объяснений учителя.</li> <li>• Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</li> <li>• Выполнение презентаций.</li> </ul>
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная работа с учебником.</li> <li>• Работа с научно-популярной литературой;</li> <li>• Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.</li> <li>• Написание рефератов и докладов.</li> </ul>

## 2.6. Коньки (12 часов)

*10 классы.* Влияние занятий на коньках на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий на коньках. Самоконтроль при занятиях на коньках.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Тема урока	Количество часов	Дата
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1-2	Техника безопасности на легкоатлетических уроках. Спринтерский бег.	4 ч	1 неделя
3-4	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.		1, 2 неделя
5-6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	2 ч	2 неделя
7-8	Метание мяча на дальность. Техника бега на средние дистанции.	2 ч	3 неделя
9-10	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности.	4 ч	3, 4 неделя
11-12	Развитие выносливости. Бег (2000 м) на результат.		4 неделя
<b>Гимнастика с элементами фитнес - аэробики (22час)</b>			
13-14	Требования безопасности. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	2 ч	5 неделя
15-16	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	2 ч	5, 6 неделя
17-18	Развитие равновесия, гибкости и силы. Функциональная тренировка.	2 ч	6 неделя
19-20	Развитие быстроты и выносливости. Прыжки на скакалке.	2 ч	7 неделя
21-22	Обучение технике базовых шагов. Развитие координационных способностей.	2 ч	7,8 неделя
23-24	Техника выполнения упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением.	2 ч	8 неделя
25-26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Стибание, разгибание рук в упоре лежа.	2 ч	9 неделя
27-28	Комплексы упражнений с отягощениями. Подъем туловища в сед за 1 мин.	2 ч	9, 10 неделя
29-30	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	2 ч	10 неделя
31-32	Партерная гимнастика. Развитие гибкости. Стретчинг.	2 ч	11 неделя
33-34	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	2 ч	11,12 неделя
<b>Коньки. Основы знаний при занятиях на коньках (12 часов)</b>			
35-36	Техника безопасности при катании на коньках.	2 ч	12 неделя
37-38	Техника длительного скольжения на одном коньке.	2 ч	13 неделя
39-40	Техника поворота после скольжения	2 ч	13,14 неделя

41-42	Техника катания по кругу.	2 ч	14 неделя
43-44	Техника торможения «полуплугом» или «плугом»	2 ч	15 неделя
45-46	Техника катания спиной вперед.	2 ч	15,16 неделя
<b>Волейбол (20 часов)</b>			
47-48	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила и учебная игра.	2 ч	16 неделя
49-50	Верхний прием мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах.	2 ч	17 неделя
51-52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2 ч	17,18 неделя
53-54	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2 ч	18 неделя
55-56	Техника подачи мяча верхней и нижней прямой.	2 ч	19 неделя
57-58	Техника приёма и передачи мяча.	2 ч	19,20 неделя
59-60	Техника прямого нападающего удара.	2 ч	20 неделя
61-62	Техника нападающего удар из зоны 2-4.	2 ч	21 неделя
63-64	Техника приёма мяча двумя руками снизу после нападающего удара.	2 ч	21,22 неделя
65-66	Техника игры в нападении.	2 ч	22 неделя
67-68	Техника игры в защите.	2 ч	23 неделя
<b>Баскетбол (20 часов)</b>			
69-70	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Действия без мяча	2 ч	23,24 неделя
71-72	Техника ведения мяча.	2 ч	24 неделя
73-74	Техника ловли мяча. Групповые тактические действия.	2 ч	25 неделя
75-76	Техника передачи мяча. Техника игры в защите.	2 ч	25,26 неделя
77-78	Техника бросков мячей в корзину. Техника игры в нападении.	2 ч	26 неделя
79-80	Техника бросков мячей в корзину одной рукой в движении после двух шагов.	2 ч	27 неделя
81-82	Техника бросков в движении. Броски в кольцо через защитника.	2 ч	27,28 неделя
83-84	Индивидуально-групповые действия в игре. Передача в парах.	2 ч	28 неделя
85-86	Приём контрольных норм. Штрафные броски.	2 ч	29 неделя
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
87-88	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	2 ч	29,30 неделя
89-90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	2 ч	30 неделя
91-92	Техника челночного бега (3x10 м)	2 ч	31 неделя

93-94	Техника бега на средние дистанции.	2 ч	31,32 неделя
95-96	Развитие выносливости. Кроссовый бег.	2 ч	32 неделя
97-98	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	2 ч	33 неделя
99-100	Техника бега на длинные дистанции.	2 ч	33,34 неделя

(приложение)

**Демонстрировать.** Уровень физической подготовленности девушек 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	16 17	0 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18