

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 4»
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

**Ровнягин
Лев
Александр
ович**

Подписано
цифровой
подписью: Ровнягин
Лев Александрович
Дата: 2026.02.18
12:03:24 +03'00'

ПРИНЯТО
протокол заседания педсовета
от 02.06.2025 № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Спортивная школа № 4»
Л.А. Ровнягин

02.06.2025



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

(срок реализации программы - 1 год)

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план и нормативная часть программы
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачётные требования

Список литературы

Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее программа) реализует принципы государственной политики в области образования и физической культуры и спорта, разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, развития мотивации личности к познанию и творчеству посредством реализации дополнительных общеразвивающих программ в интересах личности обучающихся, развитие индивидуальности, профессионального самоопределения, коммуникативных способностей, развитие детской одарённости в спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся общих и специальных физических качеств.

Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники различных видов спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа - это комплекс основных характеристик образования, который представлен: в виде учебного плана; календарного учебного графика; объема; содержания; планируемые результаты; организационно-педагогических условий; форм аттестации, а также оценочных и методических материалов.

Актуальность программы

Программа направлена на решение задач, направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения города Смоленска; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворения их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем

организма, а также на организацию их свободного времени, выявление и поддержка одарённых спортсменов. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность данной Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического развития, здорового образа жизни, популяризация различных видов спорта, формирования у них морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования детей и подростков, активной гражданской и социально-значимой деятельности.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- формировать общую и специальную физическую подготовки;
- развивать физические качества;
- сформировать базовые знания по истории развития спорта в России, в регионе;
- раскрыть понятия, термины и определения различных видов спорта;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие задачи:

- прививать навыки ЗОЖ и вырабатывать стойкий интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества, приобретать разностороннюю физическую подготовленность;
- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- повышать функциональные возможности организма, укреплять опорно-

двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему организма;

-развивать индивидуальные способности обучающихся;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребёнка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование эстетических и интеллектуальных качеств;

Планируемые результаты

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике по личному желанию и разрешению врача.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	6	10	6	Контрольные нормативы по ОФП, СФП*

**Примечание: норматив считается выполненным при улучшении начальных показателей.*

Примерный учебный план на 46/52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	12/14
2.	Общая физическая подготовка	148/170
3.	Специальная физическая подготовка по виду спорта	80/82
4.	Техническая подготовка	32/40
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану
6.	Контрольные тесты и испытания	4/6
7.	Общее количество часов	276 / 312

**Календарный учебный-график распределения программного материала
на спортивно-оздоровительном этапе на 46/52 недели занятий в год.**

разделы подготовки \ месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
Общая физическая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	7	7	148
Специально-физическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Техническая (с элементами видов спорта)	3	3	4	4	4	4	4	3	3	0	0	0	32
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольные тесты и испытания	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
Всего часов	25	27	26	26	26	26	26	25	27	16	13	13	276

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

МБУДО «Спортивная школа № 4» реализует дополнительную общеразвивающую программу в течение всего календарного года.

Виды занятий:

- теоретические занятия (лекции, беседы);
- практические занятия (групповые учебно-тренировочные занятия);
- просмотр видео-контента;

Реализация дополнительной общеразвивающей программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе - очная.

Продолжительность учебного года – 52/46 недель.

Начало занятий **1 сентября**.

Продолжительность - 1 астрономический час (60 минут).

Число занятий в неделю – не менее 3-х, В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Минимальный возраст для зачисления в группы - **6 лет**. Возраст определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Минимальное число обучающихся в группе - 10 человек.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, срок реализации программы: 1 года.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочная работа в МБУДО «Спортивная школа № 4» строится в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочной работы. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска тренера-преподавателя и праздничных выходных дней, обучающимся даются индивидуальные задания до 10% от общего объема учебного плана.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю обучающихся, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: стабильность состава, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности (физической, технической, и теоретической подготовке), успешное выступление

в соревнованиях.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения - это комплексы упражнений, направленных на подготовку мышц к выполнению и решению основных задач тренировки.

Специальные упражнения - это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела.

Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной спортивной подготовке.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Ходьба, её разновидности и бег. Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лёжа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, из положения лёжа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

маятникообразные, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Подвижные игры: игры и эстафеты с предметами, элементами общеразвивающих упражнений, и дыхательных упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения движений, умений и навыков. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой вида спорта, на согласованную работу рук и ног при передвижении различными способами. Совершенствование основных элементов техники вида спорта.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении подвижных игр, эстафет, игровых заданий необходимо учитывать индивидуальные возможности обучающихся.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический раздел учебной программы содержит минимум знаний, которыми следует овладеть обучающимся спортивно-оздоровительного этапа. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической и морально-волевой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания непосредственно в учебно-тренировочных занятиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся, излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить

коррективы.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности обучающегося как гражданина и как спортсмена. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

При проведении тестирования следует уделять особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май - ежегодно)

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы составляется

На основании нормативов и испытаний по видам спорта для зачисления на этап начальной подготовки.

Для оценки результатов освоения программного материала и влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля промежуточной и итоговой успеваемости обучающихся в МБУДО «Спортивная школа № 4».

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и спорта;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику учебно-тренировочной деятельности группы.

Формы проведения аттестации: итоговое занятие, зачет, тестирование, сдача нормативов, соревнование.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;

Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:

- один раз в год: при проведении контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на СОЭ).

Результаты тестирования заносят в протоколы, которые хранятся в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и согласно расписанию занятий.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеразвивающей программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения аттестации обучающихся формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

В случае если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

- При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в протоколе в столбце «Отметка о переводе» ставится отметка «сдал», «не сдал».

Тренеры-преподаватели и администрация МБУДО «Спортивная школа № 4» доводят до сведения обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического и Тренерских советов Учреждения.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выдачи свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал или площадка;
- скамейка гимнастическая или барьеры л/а;
- перекладина гимнастическая пристенная или турник;
- скакалки, фишки сигнальные;
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные);
- секундомер, рулетка, свисток;
- коврик туристический;

- специальный инвентарь по виду спорта.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, рег. № 68615).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
2. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М. Физкультура и спорт, 1985
5. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте - М. Физкультура и спорт, 1977
6. *Гужаловский А.А.* Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. - Севастополь, 1990. - С. 31-37.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 2014
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов, - Киев: Здоровья, 1990
9. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2013
10. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / Сост. А.П. Щербак - Электрон. текстовые дан - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. - 37 с.
11. Система подготовки спортивного резерва/ общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994
12. Физиология спорта/ ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев. Олимпийская литература, 2001

Интернет ресурсы:

- Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
Официальный сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://www.minsport.gov.ru/>
Официальный сайт <https://dussh4.smoladmin.ru>

Примерные темы теоретических занятий и их содержание для спортивно-оздоровительного этапа:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
 - Понятие о физической культуре и спорте.
 - Формы физической культуры.
 - Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
2. Личная и общественная гигиена.
 - Понятие о гигиене и санитарии.
 - Уход за телом, полостью рта и зубами.
 - Гигиенические требования к одежде и обуви.
 - Гигиена спортивных сооружений.
3. Закаливание организма.
 - Значение и основные правила закаливания.
 - Закаливание воздухом, водой, солнцем.
 - Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
4. Различные виды спорта.
 - Зарождение и развитие спорта в России.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы).
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
 - Понятие о спортивной тренировке.
 - Ее цель, задачи и основное содержание.
 - Роль спортивного режима и режима питания.
7. Основные средства спортивной тренировки.
 - Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные.
 - Средства разносторонней подготовки (подвижные и спортивные игры, лыжи, плавание, коньки, велосипед и т.д.), использование природных и гигиенических факторов.
8. Физическая подготовка обучающихся.
 - Понятие о физической подготовке.

- Основные сведения о ее содержании и видах.
- Краткая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость) и особенности их развития.

Приложение 2

Контрольные упражнения для общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения
1	Бег на 60 м
2	Сгибание и разгибание рук лежа на полу
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4	Челночный бег 3х10м
5	Прыжки через скакалку в течение 30 с
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
8	Бег на 30 м