

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого  
типа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
*«Н» августа 2021 г.*  
Протокол № 2 от 11.08.2021



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора Неманского СУВУ  
А.В.Катаева  
*«Н» августа 2021 г.*

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка»»**

(наименование Программы)

**Физкультурно-спортивная**

(направленность Программы)

**11-18 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

**1 год**

(срок реализации Программы)

Программу составил:

Александров Максим Викторович

(ФИО)

Педагог дополнительного образования

(должность)

г. Неман  
2021 год.

### Пояснительная записка.

В Неманском СУВУ обучаются дети и подростки от 11 до 18 лет, находящиеся в конфликте с законом, имеющие низкий образовательный и культурный уровень, дезадаптированные к жизни в социуме ввиду сложных жизненных обстоятельств, неправильного семейного воспитания и других причин. У этих ребят не сформированы установки активного, здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

*Актуальность* программы заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления и социализация подростков имеет центральное место в современном обществе. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Здоровый подросток обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В подростковом возрасте у детей происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья подростков – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако их состояние здоровья сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Дополнительное образование, призванное повышать качество общего образования, обеспечивать более глубокий уровень специализированной подготовки обучающихся, способствует установлению равного доступа к полноценному образованию для различных категорий детей и подростков в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, обеспечивает преемственность между общим и профессиональным образованием.

*Педагогическая целесообразность* - в многоаспектном выражении: нормальное психофизическое развитие подростка и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для подростка является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

*Практическая значимость* программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, следуя которым через занятия ОФП можно социализировать воспитанников и сформировать у них убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни.

*Особенность* данной программы заключается в разработанных и спланированных тренировочных процессах для обучающихся в учреждении закрытого типа с девиантным поведением в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения в общеобразовательном учреждении. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально

возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Программа базируется на *принципах педагогики сотрудничества*:

- принцип опережения, ориентация на зону ближайшего развития;
- принцип сотрудничества педагога с обучающимися;
- отсутствие принуждения в деятельности;
- организация материала по блокам;

Отбор содержания программы произведён на следующих принципах:

- принцип расширения социальной и академической мобильности детей и подростков в процессе обучения;
- принцип безопасности (психологической, нравственной, физической);
- принцип преемственности и непрерывности образовательных траекторий на всех возрастных этапах;

*Цель программы:* оздоровление и социализация воспитанников через формирование установок здорового и безопасного образа жизни.

*Задачи:*

1. Научить правилам гигиены; основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); игровой и соревновательной деятельности.
2. Развивать физические, интеллектуальные способности.
3. Воспитывать основные психические, волевые и коммуникативные качества.
4. Обучать сотрудничеству со взрослыми и сверстниками.
5. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

*Прогнозируемые результаты*

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны **знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
- Об 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 их 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.

*Ожидаемый педагогический результат*

По окончании обучения:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей).
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

— Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

*Механизм оценивания:*

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в течение учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия ОФП на следующем этапе подготовки.

Упражнения ОФП:

- \* Бег 100м.
- \* Бег 800м.
- \* Подтягивания на перекладине
- \* Прыжки с места
- \* Отжимания с упора лежа за 30 сек.
- \* Кросс 3-4 км.

Важным механизмом оценивания образовательных результатов являются результаты участия в соревнованиях различного уровня.

*Организационно-педагогические условия реализации программы.*

### **Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

**Спортивная база:**

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- стадион.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

- форма спортивная;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;

- эстафетные палочки;
- гимнастические скамейки;
- шиповки;
- барьеры;
- гантели;
- стойки для прыжков в высоту;
- секундомер;
- скакалки;
- маты.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеоматериалы по технико-тактической подготовке.

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура
- съемные носители информации (флэш-карты, CD-диски и т.п.)
- телеаппаратура.

Основными *формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СУВУ в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения в образовательном учреждении.

Программа предназначена для групповых занятий детей и подростков, которые испытывают потребность в двигательном режиме. Вместе с тем, при разработке учебного плана в программе учтены допустимые нагрузки для обучающихся разных возрастов, число занимающихся в группе составляет 10-15 человек.

Набор в секцию свободный, вне зависимости от вида подготовки обучающихся: теоретической и физической.

Программа разработана для обучающихся, возраст которых составляет от 12 до 17 лет с недельной нагрузкой 9 часов. Общее количество часов составляет 360.

*Режим занятий.* Количество занятий в режиме 3 раза в неделю по 3 часа.

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Раздел программы/ Предмет, дисциплина, модуль	Теоретические	Практические	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Основы теоретических знаний	50	-	50	Тестирование, устный опрос
2.	Двигательные действия и навыки		306	306	
3.	Входящее и итоговое тестирования по «Общей физической подготовке».	-	4	4	Сдача нормативов по «Общей физической подготовке»
<b>ВСЕГО:</b>		<b>50</b>	<b>310</b>	<b>360</b>	

## Календарный учебный график

Срок реализации программы	Начало учебного года	1 учебный период	1 каникулярный период	2 учебный период	2 каникулярный период	3 учебный период	3 каникулярный период	4 учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года	
									июнь	июль	август		
1 год	1 раб. день сентября	9 недель (81 час)	10-ая неделя (9 часов)	7 недель (63 часа)	18-19-ая недели (18 часов)	10 недель (90 часов)	30-ая неделя (9 часов)	9 недель (81 час)					52 недели (360 часов)

- Ведение занятий по расписанию
- Самостоятельная подготовка
- Итоговая аттестация



## **Методическое обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

### **Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила судейства по видам спорта.

### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Неманского СУВУ. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

«3» - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

«4» - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

«5» - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Промежуточная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Итоговая диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

## Содержание программы

№	Тема	Основное содержание	Основные формы работы	Средства обучения и воспитания	Ожидаемые результаты
<b>Раздел 1. Теоретический</b>					
1.1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	теоретическая, инструктаж	Презентация (наглядная демонстрация)	Профилактика травматизма. Знание и применение обучающимися правил безопасности на занятиях
1.2.	История физической культуры	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.	Теоретическая, рассказ	Видеоматериалы (наглядная демонстрация)	Знание истории развития физической культуры
1.3.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Теоретическая, объяснение	Видеоматериалы (наглядная демонстрация)	Формирование правильного, уважительного отношения к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям.
1.4.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Знание процессов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль.	Теоретическая, групповая беседа	Словесная	Научить осмысливать и анализировать действия. Следить за режимом тренировочных занятий и отдыха
<b>Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.</b>					
2.1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Общее понятие о гигиены	теоретическая, лекция	Презентация (наглядная демонстрация)	Знание правил гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.
2.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Предупреждение травм. Причина травм	Беседа	Проектор, презентация, наглядные материалы	Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
<b>Раздел 3. Практический. Общая физическая подготовка</b>					
3.1.	Обще развивающие упражнения	<b>Упражнения для развития выносливости.</b> Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажё-	Практическая, групповая	Материально-техническое обеспечение (спортивный зал, гимнастическая стенка, турник, канат, скамейка, мячи)	Всестороннее физическое развитие обучающихся (повышение уровня общей физической подготовленности)

		<p>рами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.</p> <p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.</p> <p><b>Упражнения для развития скоростных способностей</b></p> <p>Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).</p> <p>Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.</p> <p><b>Упражнения для развития гибкости:</b></p> <p>Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.</p> <p><b>Упражнения на развитие силовой выносливости</b></p> <p>Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.</p>			
--	--	---	--	--	--

## Раздел 4. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

4.1.	Техника спринтерского бега.	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств
4.2.	Техника бега на длинные дистанции.	Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
4.3	Техника прыжка в длину с места	Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
4.4	Техника поднятия туловища из положения лёжа.	Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
4.5	Техника подтягивания на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине (из вися угла). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
4.6	Техника наклона туловища из положения сидя на полу.	Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя спиной к гимнастической	Практическая, групповая	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки

		лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).			
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>					
5.1	Баскетбол	Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.	теоретическая, групповая	Беседа, тренировочный процесс	Развитие настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности у обучающихся
5.2	Футбол	удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Проктор, презентация, инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
5.3	Волейбол	стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	теоретическая, групповая	Беседа, тренировочный процесс	Развитие настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности у обучающихся
<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>					
6.1	Соревновательная деятельность.		Контрольные тесты и испытания.		

### Список литературы:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж. Учебник / А.А. Бирюков. - М.: Academia, 2014. - 576 с.
3. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2015. - 240 с.
5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2016. - 464 с.
7. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
8. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.

### Контрольные нормативы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	12	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			13	6,4	5,8-5,4	4,9
			14	6,1	5,6-5,2	4,8
			15	5,8	5,5-5,1	4,7
			16-17	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10	12	10,0	9,4-8,8	8,5 и ниже
			13	9,5	9,0-8,6	8,3
			14	9,3	9,0-8,6	8,3
			15	9,1	8,7-8,3	8,0
			16-17	9,6	8,4-8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	141 и ниже	154-173	186 и выше
			13	146	158-178	191 и выше
			14	150	167-190	205
			15	160	180-195	210
			16-17	163	183-205	220
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	12	900 менее	1000-1100	1300 и выше
			13	950	1100-1200	1350
			14	1000	1150-1250	1400
			15	1050	1200-1300	1450
			16-17	1100	1250-1350	1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	12	-5 и ниже	1-8	10 и выше
			13	-3	3-8	10
			14	-6	1-7	9
			15	-4	1-7	11
			16-17	-4	3-10	12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	12	0	2-5	6 и выше
			13	0	2-6	7
			14	0	3-6	8
			15	0	4-7	9
			16-17	1	5-8	10