

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	46

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная и учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	160
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Другие формы и методы организации образовательного процесса в соответствии с требованиями современных производственных и образовательных технологий	
Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1.	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	6	
Тема 1.1. Физическая культура	Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стили жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стили жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и	2	
		4	

	системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Инструктаж ТБ.		
Раздел 2.	Легкая атлетика	32	
Тема 2.1. бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения на скорость.	2	3
	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	2	
	Бег с ходу. Финиширование.	2	
	Челночный бег 3x10 м.	2	
	техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
	Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночный бег	4	
	Техника челночного бега Челночный бег 3x10	2	
	Бег 50 м. Бег 100 м.	2	
	Судейство в легкой атлетике	2	

Тема 2.2. прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжок с места и разбега.	2	3
	Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках.	2	
	Выполнение нормативов по легкой атлетике.	2	
	Техника прыжка в длину с места Прыжок в длину с места	2	
	Техника прыжка в длину с разбега Прыжок в длину с разбега	2	
Раздел 3.	Самостоятельная работа		20
	Профессионально-прикладная физическая подготовка		
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	Упражнения со штангой	2	
Тема 3.1 атлетическая гимнастика	Подтягивание на перекладине	2	3
	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре лежа – упор ног на колени (девушки)	2	
	Рывок гири 16 кг. – юноши	2	
	Висы с различным положением ног – девушки	2	
Тема 3.2. гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)			3

	Толчок гири 16 кг. – юноши		
	Висы удержанием ног в 90° - девушки		2
	Двоеборье (гири 16 кг.) – юноши		2
	Поднятие ног на кол-раз – девушки		
Тема 3.3. Круговая тренировка	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др.упр.	2	3
	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Поднимание туловища из разных положений	2	
Раздел 4.	гимнастика с основами акробатики	20	
Тема 4.1. Юноши – перекладина высокая, брусья. Опорный прыжок. Девушки – акробатика	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	2	3
	Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре.	2	
	Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад.	2	
	Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину.	2	
	Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке назад и вперед.	2	

	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	2	
	Подъем из вися	2	
	Махи в упоре	2	
	Соскоки	2	
	Опорный прыжок	2	
Раздел 5	Борьба	12	
Тема 5.1. Приемы самоотраховки и самообороны	Владение приемами: переворот ключом; переворот с захватом дальней руки; скручивание. Техника болевого приема на руку и на ногу.	2	3
	Техника владения приемами в стойке: задняя подножка; бросок через бедро. Стойки, передвижения в стойке.	2	
	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	2	
	Борьба за выгодное положение. Положение и постановка ног во время передвижений в стойках. Техника захватов и освобождения от захватов. Соблюдение техники безопасности и спортивной этики.	2	
Тема 5.2. Единоборство в парах	Силовые упражнения и единоборства в парах. Единоборства в парах с применением всех изученных приемов	2	
	Борьба за выгодное положение Спарринг	2	

Раздел 6.	Теоретические сведения	2	2
Тема 6.1.Физическая культура в СПО	Задачи физической культуры в техникуме. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим) Лекционное занятие «формы организации ФК в режиме учебного дня» Самостоятельная работа обучающихся «самостоятельное применение средств физического воспитания»	2	
Раздел 7	Настольный теннис	14	
Тема 7.1. Технические приемы игры в настольный теннис	Техника выполнения толчка слева и справа. Изменение постановки ног во время смены направления удара.	2	3
	Техника выполнения срезки справа и слева. Постановка ракетки во время выполнения срезки справа. Выполнения наката слева и справа. Постановка ракетки во время выполнения наката слева и справа.	2	
	Техники подачи. Техника короткой подачи. Техника длинной подачи	2	
Тема 7.2 Тактические приемы игры в настольный теннис	Выбор стороны направления полета мяча в зависимости от ситуации в игре. Выбор противников. Тактика выполнения срезки справа или слева. Рассмотреть игровые ситуации, при которых целесообразно применять игровой прием срезку.	2	3
	Разработка тактики короткой подачи в соотношении с тактикой игры противника Разработка тактики длинной подачи в соотношении с тактикой игры противника.	2	

	Нападающий удара топ-спин. Парная игра. Парная игра с соблюдением всех правил игры и судейства. Подбор противника по более совпадающим игровым навыкам	2	
	Тактика игры: приемы атакующего и защитника. Выработка индивидуальной тактики игры. Игра с четким распределением ролей (защитник, атакующий).	2	
Раздел 8.	Спортивные игры	30	
Тема 8.1. Волейбол	История волейбола Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	3
	Принятия мяча сверху	2	
	Принятие мяча снизу	2	
	Смешанный прием	2	
	Передача вперед	2	
	Двусторонняя игра	2	
	Физическое качество – ловкость	2	
	Судейство	2	
	Техника и тактика игры	2	
	Ведение мяча. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
Тема 8.2. Баскетбол			

	Передача от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывания мяча. Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	. Составление плана тактики проведения игры	2	
	Учебная игра	2	
Раздел 9	Кроссовая подготовка	30	
Тема 9.1. Бег на развитие выносливости.	Правила техники безопасности при занятии физической культурой Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	2	3
	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	
	Повторить технику низкого старта	2	
	Техника бега по дистанции.	2	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,	2	

	финиширование.		
	Шестиминутный бег. Бег без зачета времени.	2	
	Бег в равномерном темпе в течении 20 – 25 минут. Кроссовый бег до 3000 метров.	2	
	Шестиминутный бег.	2	
	Кроссовый бег до 3000 метров.	2	
Тема 9.2. Техника и тактика кроссового бега	Кроссовый бег до 4500 метров. Старт в кроссовом беге. Финиш в кроссовом беге	2	3
	Кроссовый бег до 5000 метров. Работа 70% мощности. Контроль ЧСС во время старта. Контроль ЧСС во время финиша	2	
	Шестиминутный бег (контрольный норматив).	2	
	Кроссовый бег до 4500 метров.	2	
	Кроссовый бег до 5000 метров.	2	
		2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

Оборудование для занятий легкой атлетикой: секундомеры, рулетка.

Оборудование для занятий гимнастикой. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Имеются в наличии один специализированный зал для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт), зал для аэробики, площадка для спортивных игр и площадка для занятий легкой атлетикой. Весь спортивный инвентарь соответствует минимальным требованиям к материально-техническому обеспечению.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., учебник. КноРус 2018 г. [https://www.book.ru /book 1926242](https://www.book.ru/book/1926242)

2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Т. КноРус 2018 г. [https://www.book.ru/book 919382](https://www.book.ru/book/919382)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведения календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической, культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Легкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):Бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением

задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

Спортивные игры

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика

Оценка выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягачениями.

Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятий

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

	Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям
--	--

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн- ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростн- о- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5