

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Контакт»

Принята
Методическим советом
ДЮЦ Контакт
Протокол № 3 от 17.06.2025

Утверждаю:
директор ДЮЦ «Контакт»
Колясникова Н.В.
Приказ № 47-О от 18.06.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Прыгай!»

(«роупп скипинг» спортивная скакалка)

стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-14 лет,
Срок реализации – 36 недель
Автор-составитель:
Смирнова Мария Владимировна

Екатеринбург, 2025

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прыгай» (для детей 7-14 лет), (Далее Программа) **относится к художественной направленности и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р).
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
- ✓ Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
- ✓ Устав МБУ ДО ДЮОЦ «Контакт»

Современный этап развития дополнительного образования детей характеризуется потребностью обновления содержания и методики образовательной деятельности в строгом соответствии с изменяющимися социально-экономическими, политическими, нравственными и культурными ориентирами в жизни общества, а также возможностями конкретного образовательного учреждения.

В попытке преодолеть негативные процессы в обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю творческую

личность ребенка, и одновременно была ориентирована на духовное и физическое совершенствование каждого человека.

Актуальность. Физическое воспитание, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Занятия в группе со скакалкой позволяют воспитать качества личности, способствующие успешной самореализации и адаптации ребенка в социуме. Танец со скакалкой является инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной силы тела;
- формирует фигуру и осанку; укрепляет здоровье;
- формирует координацию всего тела, а также учит ориентироваться в ограниченном пространстве площадки;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.

Таким образом, именно эти функциональные особенности танца со скакалкой определяют *актуальность* и востребованность данного вида занятий в системе дополнительного образования детей.

Новизна программы. Танец со скакалкой это новый вид физической активности включает: гимнастику, ритмику, современный танец и скоростные дисциплины со скакалкой. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений и физическую активность со скакалкой, позволяющих осуществить комплексную физическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению физических и творческих возможностей реализации детей и подростков.

Адресат программы: дети и подростки **7-14 лет**. Набор детей в группы на добровольной основе, без предварительного отбора. Количество обучающихся в группе от **12 -15 человек**.

Объем освоения программы: 144 часа

Срок реализации программы: 36 недель

Периодичность и продолжительность занятий: в неделю 2 занятия по 2 часа, 1 час равен 45 минутам с обязательными перерывами между занятиями не менее 10 минут.

Возраст 7-14 лет. В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений.

В 13 - 14 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора). Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11 -13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8 – 9 - летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Детям 7-14 летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений, и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны. Изучаемые упражнения в каждом занятии необходимо повторять 6 -8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2 - 3 раза за один подход.

Основное методическое положение в обучении детей этого возраста - изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танцевальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Основной принцип программы – постепенность в усвоении материала: «от простых прыжков до танца со скакалкой». В основе подачи материала лежит обучающая методика роуп скипинг (спортивная скакалка), так как без нее обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями.

Предлагаемая **концепция программы** базируется на важнейших дидактических принципах: системность, доступность, последовательность, учет психофизических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, связь теории с практикой, а также опирается на важнейшие современные зарубежные педагогические идеи: «Фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «Тьютерства» (практического сотрудничества педагога и обучающихся – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учащимся», а вместе – рядом с ними).

Продолжительность освоения программы определяется:

- ✓ постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение дополнительной образовательной программы;
- ✓ процессами психического развития ребенка;
- ✓ объемом материала;
- ✓ групповым характером освоения дополнительной образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Учебный (тематический) план состоит из нескольких тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в коллективе, границы их сглаживаются. На одном занятии происходит изучение элементов акробатического и эстрадного танца, одновременно решается задача ритмического и музыкального развития, изучаются акробатические и танцевальные комбинации, этюды и осуществляется постановочная работа.

Очень важен подбор музыкального материала на занятии. Так как музыка используется в основном с аудиозаписей, то очень важно правильно подобрать ее по темпу, ритму, характеру. Музыкальное сопровождение на занятиях может быть различным. Главное условие - наличие четкого ритма (национальные ритмы, джазовые ансамбли, популярная эстрадная музыка).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: *развитие физических способностей детей и подростков средствами танцевальной скакалки.*

Задачи:

Образовательные

- научить техническим приёмам в роуп-скиппинге;
- научить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по роуп-скиппингу.

- сформировать навыки культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

Развивающие

- развивать фантазию, свободу выражения, раскрыть индивидуальность ребенка;
- развивать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Воспитательные

- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Ожидаемые результаты:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Часы по программе			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное занятие	1	3	6	Педагогическое наблюдение
2.	Подготовительные упражнения	1	17	18	Педагогическое наблюдение Анализ практической деятельности
3.	Элементы эстрадного танца в вольных упражнения со скакалкой	6	32	38	Педагогическое наблюдение
4.	Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды	-	24	24	Педагогическое наблюдение Концерт
5.	«Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды»	1	38	38	Соревнования Самостоятельная творческая работа
6.	Отчетное занятие, выезд на соревнования.	2	16	18	Концерт Самостоятельная творческая работа

Всего часов:	12	132	144	
---------------------	-----------	------------	------------	--

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Основы безопасного поведения на занятиях, вид спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»: история. Общие теоретические знания о правилах вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»

Практика

- Игры и упражнения со скакалкой

Тема 2. Подготовительные упражнения

Правила выполнения упражнений.

Практика

- *Разминочные упражнения:* наклоны и повороты головы вправо, влево, вперед, назад.
- Развитие мышц и подвижность суставов рук: положение рук-низкий, средний и высокий. Различные амплитуды вращения – кистевая, локтевая, плечевая амплитуда.
- Упражнения для подвижности кисти рук: подъем, опускание, поворот.
- Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: поднимание согнутых в коленях ног к груди, махи ног с вытянутым коленом, полуприседания по VI позиции.
- *Ритмические упражнения:* хлопки и притопы в различных ритмических рисунках, удары стопой, шаги на месте и с продвижением, щелчки пальцами.
- *Упражнения на ориентировку в пространстве:* различие правой и левой стороны, ноги, руки, плеча. Движения по кругу, диагонали, сужения и расширения круга. Перестроение в пары, колонны, шеренги, круг и т.д. Игровые упражнения

Тема 3. Элементы эстрадного танца в вольных упражнения со скакалкой

Виды шагов: шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны. Естественные, бытовые шаги. Танцевальные шаги с вытянутого носка, шаги на пятках, полупальцах при вытянутых коленях. Легкий бег, «мелкий» бег, бег с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием ног назад от колена. Подскоки, боковой галоп.

Практика:

- Эстрадные элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса ног. В комбинациях используются смещение центра тяжести корпуса, смещение бедер. Комбинации сложны по координации и ритмичности.
- Вращения: turs на прямой ноге и на plie, повороты с работой корпуса и рук, повороты с выпадами, шене на plie и полупальцах.
- Прыжковые комбинации: прыжки с акцентом наверх, на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с переменной ног в воздухе.

Тема 4. Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды

Практика:

- Этюды, развивающие творческую активность детей.
- Игровые танцы. Эстрадные комбинации на основе выученных элементов. Массовые, парные и сольные танцы, вольные этюды. Этюды на образ и настроение. Импровизация.

Тема 5. Отчетные занятия, соревнования.

Основные методы саморегуляции и самоконтроля на соревнованиях.

Практика:

Выступления, участие в соревнованиях

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

Предметные результаты

обучающиеся будут знать:

- понятия и теоретические основы по роуп-скиппингу;
- правила выполнения танцевальных шагов и танцевальных шагов.
- технические приёмы в роуп-скиппинге.

будут уметь:

- организовать коллективную деятельность;
- соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

Метапредметные

- развитая фантазия,
- свободное выражение раскрытие индивидуальности средствами спортивной скакалки;
- развитые способности эффективного взаимодействия в коллективе средствами.

Воспитательные

- инициативность, самостоятельность, творчество;
- привычка к занятиям физической культурой.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов	144
5.	Начало занятий	08 января
6.	Окончание учебного года	30 декабря

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо:

- Танцевальный класс, оборудованный зеркалами
- Хореографические станки
- Музыкальный центр
- Скакалки бисерные с длинными пластиковыми ручками
- Видеоматериал по хореографии, гимнастике и спортивной скакалке
- Видео аппаратура
- Гимнастические коврики

Кадровое обеспечение:

Педагоги со средним профессиональным или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями в области хореографии и роуп скипинга (спортивной скакалке), обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

Методические материалы

№ п/п	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактико - методический материал	Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии	Форма организации занятия
1	Вводное занятие	Музыкальная аудио-система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Игровые технологии	-практическое занятие -игра
2	Элементы эстрадного танца в вольных упражнения со скакалкой	Музыкальная аудио-система Фонограмма Хореографические станки	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
3	Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды	Музыкальная аудио-система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Хореографическая импровизация	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа

4	«Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды»	Музыкальная аудио-система Видео аппаратура Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха Фиксация отдельных этапов хореографических движений	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
5	«Вольные упражнения и танцевальные комбинации и этюды» <i>Работа с предметом (скакалка), упражнения на координацию</i>	Музыкальная аудио-система Фонограмма Скакалка верёвочная, нейро – скакалка и бисерная скакалка.	Методы: наглядные, словесные, практические Хореографическая импровизация ИКТ Игровые технологии	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
6	Отчетное занятие, выезд на соревнования.	Музыкальная аудио-система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Хореографическая импровизация Игровые технологии	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы и методы проверки результатов:

- Портфолио обучающихся (участие учащихся в районных, городских, областных и международных фестивалях и конкурсах по спортивной скакалке).
- Зачётные и открытые занятия с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за определенный период.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	виды контроля / промежуточной аттестации	диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Устойчивый интерес к творческой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> мотивация в трансляции собственных продуктов творческой деятельности; участие в конкурсах, фестивалях и соревнованиях. 	периодический контроль	Анализ портфолио обучающихся
	Развитие эстетического потенциала	<ul style="list-style-type: none"> творческие способности: воображение, фантазия; развитие наблюдательности, способности к сопереживанию; развитие художественного вкуса и творческого воображения. 	входной контроль итоговый контроль	Анализ продуктов творческой деятельности методики: «сценический рисунок».
	Самостоятельность	<ul style="list-style-type: none"> развитие самостоятельности в поиске решения различных творческих решений 	периодический контроль	Педагогическое наблюдение
Метапредметные результаты	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> способность проговаривать последовательность действий на занятии; умение работать по предложенному педагогу плану; способность соотносить полученный результат с поставленными критериями, выслушивать мнение других, высказывание своей позиции. 	периодический контроль	Педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. 	входной контроль итоговый контроль	Педагогическое наблюдение Беседа
	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> умение слушать и понимать высказывания собеседников; умение совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях спортивной скакалкой. 	периодический контроль	Педагогическое наблюдение
Предметные	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> понимание, какие качества нужно в себе развивать, чтобы научиться координировано прыгать; знания о истории спортивной скакалки знание графического рисунка и основных правил 	входной контроль периодический контроль итоговый контроль	Контрольные тесты Опрос Беседа

	танцевального этикета		
Практические навыки	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в пространстве; • координировать свои движения; • передавать игровые образы различного характера; • исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. • согласованно исполнять вольные движения в паре и в коллективе; • самостоятельно исполнять законченные танцевальные – вольные композиции; • создавать характер и образ посредством мимики, пластики, жеста. 	входной контроль периодический контроль итоговый контроль	Анализ продуктов деятельности Самоанализ Анализ портфолио обучающихся деятельности» Концерт

3. Список литературы

Для педагога

1. Выготский Л.С. Педагогическая технология, М: Педагогика, 2014
2. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М.: Культура, 2000
3. Иванов В.Н. Программа по джаз-танцу. Практическое пособие для преподавателей Пермь, 2020
4. Келдыш Г.В. Музыкальный энциклопедический словарь М.: Просвещение, 2014
5. Комарова Т.С. Условия и методика развития детского творчества. М., 2015
6. Комарова Т.С. Дети в мире творчества М., 2020
7. Лукьянова М.Б. Творчество детей в танцах М.: Владос, 2018
8. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика М.: ГИТИС, 2011
9. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания М.: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2019
10. Опрышко Е.Л. Танцы. Начальный курс М.: Астрель, 2021
11. Сарджент Уинтроп «Джаз». М.:, 2014
12. Современные направления хореографии (джаз танец). М.: ГИТИС, 2015
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016
14. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера М.: Просвещение, 2016
15. Теплов Б.М. психологические вопросы художественного воспитания М.: Известия, 2021
16. Обухова Л.Ф. Возрастная психология М.: Пресс, 2016

17. Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки. М.: Новая школа, 2015
18. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу М.: Издательский дом «Один из лучших», 2019
19. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2021.
20. Эльконин Д.Б. психология игры. М.: Знание. 2023
21. American Modern dancers. The Pioneers Olga Mavnard. Boston. Toronto, 2022.
22. Baril Jacgues Lia danse modern Vigot (танцевальный справочник), 2021
23. Traguth Fred Modern jazz dance. Pance Nations Press, 2019
24. Shuzz Gertrede Modern dance. New-York, 2019
25. Baril Jcognes Lia dancers. Modern Vigot, 2018
26. Feliksdal Benjamin . Modern Jazz balle. Zuidvtsndockproduktis B. V, 2019

Для обучающихся

27. Сидоров В.Д. Современный танец. М.: 2021
28. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2020
29. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2020.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольная диагностика «Прыжки на скакалке»

Цель: определение у умения прыгать через короткую скакалку и выявление ошибок.

Критерии оценки прыжков:

- не выполняются,
- выполняется частично одна из фаз,
- выполняется частично более двух фаз,
- полное выполнение элементов техники.

Элементы фазы - вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях – плечо остается почти в неподвижном состоянии - движение совершают кисти - небольшое сгибание ног в коленных суставах - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание - полет.

Скакалка в это время проходит внизу под ногами - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги - корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение.

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии.

Вращательное движение совершают кисти.

Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5— 10 см.

Третья фаза - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

Четвертая фаза - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Контрольные нормативы прыжки со скакалкой

Класс	На скорость						На выносливость		
	Оценки						Оценки		
	Мальчики			Девочки			Мальчики и девочки		
	НУ	СУ	ВУ	НУ	СУ	ВУ			
2 За 10 сек	8	12	14	10	14	16	-	-	-
3 За 10 сек	12	16	18	20	24	26	-	-	-
4 За 15 сек	24	28	30	38	32	34	-	-	-
5 За 15 сек	30	34	36	34	38	40	0.45	1.00	1.15
6 За 20 сек	34	38	40	40	44	46	0.45	1.15	1.30
7 За 20 сек	40	48	52	46	54	60	0.50	1.20	1.40
8 За 25 сек	50	58	62	54	62	75	0.50	1.25	1.50
9 За 30 сек	54	70	88	58	75	92	1.00	1.30	2.00

10 За 30 сек	56	75	92	68	80	95	1.30	2.00	2.30
11 За 30 сек	64	76	93	70	80	96	1.45	2.30	3.00

НУ – низкий уровень выполнения

СУ – средний уровень выполнения

ВУ – высокий уровень выполнения