МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕТРОЗАВОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ
ИМЕНИ А.К. ГЛАЗУНОВА»

Согласовано на заседании
Учебно-методического совета
Протокол № 11

от «29» июня 2020 г.

Утверждаю
проректор
по учебной и воспитательной работе
О. В. Шмакова
«30» июня 2020 г.

Кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Элективный курс по физической культуре
«Кроссфит»

Основная профессиональная образовательная программа по направлениям подготовки:
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (профиль «Инструменты эстрадного оркестра»)
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (профили «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты»; «Оркестровые духовые и ударные инструменты»; «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»).
53.03.05 Дирижирование (профиль «Дирижирование академическим хором
53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство (профили «Музыковедение», «Музыкальная педагогика»)

Форма обучения - очная

Автор-составитель: Шлюнкина Е.А., старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Рассмотрено на заседании
кафедры:
Протокол № 11
«24» июня 2020 г.
Зав. кафедрой С. А. Останина

Петрозаводск
2020

Содержание рабочей программы дисциплины

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
4.1. ***Содержание разделов дисциплины***
4.2. ***Распределение часов по темам и видам занятий***
5. Формы контроля
5.1. ***Текущий контроль***
5.2. ***Промежуточный контроль***
5.3. ***Итоговый контроль***
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
7. Современные базы данных и информационно-справочные системы
8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– Сформировать чувства коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;

– Расширить объем двигательных действий, развитие основных физических качеств. Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки;

– Создать основы для привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– Расширить круг теоретических и практических знаний по предлагаемому виду спорта.

– Ознакомить обучающихся с функциональным многоборьем (кроссфит).

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенций	Направление подготовки
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	53.03.01 Музыкальное искусство эстрады; 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.03 Вокальное искусство; 53.03.05 Дирижирование; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

1. методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2. социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;
3. роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
4. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
5. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
6. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

1. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
3. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;
4. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Владеть:

1. опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
3. методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
4. методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общее количество часов на дисциплину – 328. Контактная работа с преподавателем составляет 136 часов, самостоятельная работа – 192 часа.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**			
		3	**4**	**5**	**6**
Контактная работа (всего)	**136**	**32**	**36**	**32**	**36**
В том числе:					
Лекции (Л)	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	136	32	36	32	36
Самостоятельная работа студента (всего)	**192**	43	53	43	53
Зачет		✓	✓	✓	✓
Зачет с оценкой		-	-	-	-
Экзамен		-	-	-	-
Общая трудоемкость (час.)	**328**	**75**	**89**	**75**	**89**

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Практические занятия направлены на освоение коленно-доминантных движений. Все двигательные действия выполняются в сагиттальной плоскости. В двигательных действиях этого типа главным движением является разгибание голени (т.е. выпрямление ног в колене), а

основной сустав – коленный т.к. в нем амплитуда движения всегда будет большей по сравнению с тазобедренным суставом, который также активно участвует в двигательных действиях такого типа. Как уже описывалось выше, основным движением являются КД упражнения, а подсобными движениями выступают жимы (вертикальные, горизонтальные). Жимы горизонтальные – это любые движения, состоящие из сгибания плеча, похожие на жим штанги лежа. Основная мышечная работа приходится на дельтовидные и грудные мышцы, а также двуглавую мышцу плеча (бицепс). Жимы вертикальные – те двигательные действия, в которых плечо движется из горизонтального положения вверх во фронтальной плоскости.

Тема № 1 (6 часов). Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Разучивание разминки в комплекс №1 (см. приложение №1). Понятие мобильности и ее применение. Обучение функциональному движению «Воздушные приседания». Варианты заминки комплекс №2. (см. приложение №1).

Тема № 2 (8 часов). Тестирование учащихся комплекс №3 (см. приложение №1). Закрепление функционального движения «воздушные приседания». Упражнения на статику.

Тема № 3 (8 часов). Обучение функциональному движению отжимания, прыжки на скакалке. Упражнения на статику.

Тема № 4 (8 часов). Закрепление функциональных движений «воздушные приседания» и отжимания в комплексе№4 (см. приложение №1)

Тема № 5 (8 часов). Обучение функциональному движению жим стоя с использованием гантелей. Закрепление прыжков на скакалке. Статика.

Тема № 6 (8 часов). Обучение функциональному движению выпады вперед // выпады с продвижением. Закрепление жима стоя с использованием гантелей

Тема № 7 (8 часов). Закрепление функциональных движений выпады вперед // выпады с продвижением. Совершенствование жима стоя с использованием гантелей в комплексе №5(см. приложение №1).

Тема № 8 (8 часов). Обучение приседаниям с отягощением с использованием гантелей. Упражнения на статику.

Тема № 9 (8 часов). Совершенствование функционального движения «выпады» Закрепление функционального движения приседания с отягощением на груди с использованием гантели в комплексе №6 (см. приложение №1)

Тема № 10 (8 часов). Обучение функциональному движению отжимание с выпрыгиванием. Совершенствование ранее изученных движений в комплексе №7 (см. приложение №1).

Тема № 11 (8 часов). Обучение функциональному движению «взятие на грудь медбола». Закрепление отжиманий с выпрыгиванием. Совершенствование приседаний с отягощением на груди в комплексе №8 (см приложение №1).

Тема № 12 (8 часов). Обучение приседаниям на одной ноге («пистолетики»). Закрепление «взятие на грудь медбола». Совершенствование отжиманий с выпрыгиванием

Тема № 13 (8 часов). Обучение функциональному движению «швунг жимовой». Выполнение статических упражнений. Отжимание с узкой постановкой рук.

Тема №14 (8 часов). Закрепление функционального движения «швунг жимовой». Обучение движению трастер с использованием медбола.

Тема №15 (8 часов). Совершенствование ранее изученных движений. Закрепление функционального движения «швунг жимовой» с использованием медбола в комплексе №9 (см приложение №1).

Тема №16 (8 часов). Подведение итогов семестра. Функциональное тестирование учащихся в комплексе №3 (см приложение №1).

Тема № 17 (8 часов). Тестирование учащихся в начале семестра в комплексе №10 (см приложение №1).

4.1. Распределение часов по темам и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	ПР	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Тема 1	6	10	16
2	Тема 2	8	10	18
3	Тема 3	8	10	18
4	Тема 4	8	10	18
5	Тема 5	8	15	23
6	Тема 6	8	15	23
7	Тема 7	8	15	23
8	Тема 8	8	15	23
9	Тема 9	8	12	20
10	Тема 10	8	10	18
11	Тема 11	8	10	18
12	Тема 12	8	10	18
13	Тема 13	8	10	18
14	Тема 14	8	10	18
15	Тема 15	8	10	18
16	Тема 16	8	10	18
17	Тема 17.	8	10	18
	Итого	**136**	**192**	**328**

5. Формы контроля

Дисциплиной предусмотрены следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль.

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение семестров в виде выполнения практических заданий (тест ОФП), написание реферата. В течение семестра возможно написание только 1 реферата.

Список примерных тем для реферата

1. Физическое здоровье
2. Самые необычные виды спорта;
3. Степ-аэробика;
4. Оздоровительная ходьба;
5. Развитие двигательных качеств на занятиях физической культурой;

6. Сохранение и укрепление здоровья;
7. Зимняя Олимпиада в Сочи 2014 г;
8. Система естественного сброса веса;
9. Формирование здорового образа жизни;
10. В чем измеряется выносливость?
11. Комплекс ГТО - прошлое и настоящее;
12. Физкультминутка для глаз
13. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
14. Олимпийские игры современности;
15. Акробатические упражнения;
16. Система Бодифлекс
17. Рацион питания;
18. Правильная осанка – залог здоровья
19. Естественные факторы природы как мощное оздоровительное средство;
20. Зимние Олимпийские игры
21. Пьер Де Кубертен. Биография;
22. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
23. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
24. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
25. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
26. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
27. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
28. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
29. История возникновения и развития физической культуры.
30. Физическая культура и олимпийское движение в России.
31. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
32. Возрождение Олимпийских игр современности.
33. Личности в современном олимпийском движении.
34. Столетие Олимпийских стартов.
35. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
36. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
37. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.

5.2. Промежуточный контроль

Промежуточный контроль проводится в 3-5 семестрах в форме зачета, который проводится в виде выполнения контрольных тестов за семестр обучения.

Примерные варианты контрольных тестов

Вариант № 1

21-15-9

- Калории на беговой дорожке
- приседания
- V – группировки

AMRAP 10 минут
- 500 м велотренажер
- 25 джампинг джеки

Вариант №3

AFAP, ограничение 20 минут
4000/3000 км бег на беговой дорожке

Вариант №4

AMRAP 10 минут*
3 раунда:
10 отжиманий
10 приседаний
10 ситапов
*До конца времени пробежать как можно больше метров на тренажере

5.3. Итоговый контроль

Имеет форму зачета, который проводится в 6 семестре в виде контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает тестовые задания за весь курс обучения. Объектом контроля является компетенции, достигнутые в процессе освоения дисциплины физическая культура.

Нормативы по ОФП

Нормативы		1 курс					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,0	8,5	8,0	9,9	9,2	8,6
2	Челночный бег 3х20 м (сек)	-	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	165	175	185
4	Одинарные прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	80	100	120	80	100	120
5	Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	30	35	40	30	35	40
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	15	20	25	14	17	20
7	Строгие подтягивания (кол-во раз)	5	8	10	-	-	-
8	Подтягивания (кол-во раз) на низкой перекладине	-	-	-	3	8	10
9	Пресс-складка (кол-во раз)	18	22	25	17	20	23
10	Удержание ног под углом 90 на шведской /стенке (сек)	9	11	13	8	10	12
11	Воздушные приседания (кол-во раз/мин)	36	40	44	34	38	42
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз на каждую ногу)	4	6	8	3	5	7
13	Бросок набивного мяча из положения, сидя (м)	9	11	13	6	8	10
14	Отжимания с выпрыгиванием (кол-во/1 мин)	10	12	14	9	11	13

6. Учебно-методическое и информативное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448139 (дата обращения: 28.01.2021).
2. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11024-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456847 (дата обращения: 28.01.2021).
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861 (дата обращения: 28.01.2021).
4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973 (дата обращения: 28.01.2021).

6.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454033 (дата обращения: 28.01.2021).
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454107 (дата обращения: 28.01.2021).
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453608 (дата обращения: 28.01.2021).

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457039 (дата обращения: 28.01.2021).
5. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455432 (дата обращения: 28.01.2021).

7. Современные базы данных и информационно-справочные системы

1. Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации [Электронный ресурс]. М., — Режим доступа https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-funktsionalnoe-mnogobore-utv-prikazom-minsporta-rossii/
2. Darebee - Fitness на ваших условиях. — Режим доступа: https://darebee.c

8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Антивирусная программа Dr. Web (лицензионное, Российское ПО)
2. Программное обеспечение Microsoft Office 2010 (лицензионное)
3. Программное обеспечение Microsoft Office Standart 2016 (лицензионное)
4. Программное обеспечение OnlyOffice (свободно распространяемое)
5. Программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое)
6. Операционная система Microsoft Windows (лицензионное)
7. Программное обеспечение Sibelius – нотный редактор (лицензионное)
8. Программное обеспечение Finale – нотный редактор (лицензионное)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В учебном процессе используется:

- компьютер, аудиосистема;
- музыкальный центр;
- оборудование: беговая дорожка, велотренажеры, брусья, перекладины, шведские стенки, теннисные столы;
- инвентарь: скакалка, гантели (разновесовые) набивные мячи, скамейки, гимнастические маты

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных знаний и умений обучающихся, для достижения которой решаются следующие задачи:

- выполнение заданий преподавателя;
- ведение дневника самоконтроля;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов

Выполнение самостоятельной работы студентов осуществляется в формате выполнения комбинаций, комплексов упражнений, состоящих из базовых двигательных действий. Все задания разделены на три уровня подготовки: начальный, пороговый, продвинутый. Уровень подготовки определяет преподаватель на основании проведенного тестирования в начале семестра.

Задания для самостоятельной работы

Содержание комплекса	**Уровень подготовки**		
	Начальный	Пороговый	Продвинутый
Раздел 1			
10 джампинг джек (jumping jacks); 5 воздушные приседания; 5 отжимания; 10 подъем колена вверх; 10 выведение колена вперед в планке; 5 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Выполнение в предписанном порядке
15 джампинг джек (jumpin g jacks); 10 скручиваний коленом до локтя из положения стоя; 15 джампинг джек (jumping jacks); 10 приседаний «сумо»; 10 боковые подъемы ног; 15 круговых движений прямыми руками; 15 джампинг джек (jumping jacks);	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
12 выпадов вперед; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 выпады в сторону; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 подъем на носки; 20 бег на месте, высокое бедро;	1-2 сета	3 сета через 2 минуты отдыха	5сетов через 2 минуты отдыха
30 сек. планка на предплечьях; 30 сек. Superman stretch hold, 30 сек. планка на предплечьях; 30 сек вращение поднятых ног (влево); 30 секунд «лодочка» (статика); 30 сек вращение поднятых ног (вправо)	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках;	3 сета, после каждого 3 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 3 минуты	7 сетов, после каждого 3 минуты

20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек планка на предплечьях; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием;		отдыха	отдыха
Раздел 2.			
20 отжиманий; 40 приседаний; 40 подъем корпуса (стопы прижаты к полу, ноги согнуты в коленях); 40 выпадов вперед (чередуя ноги); 40 поочередное поднимание ног в положении лежа; 20 отжиманий; 40 фронтальных махов ногой	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
10 отжиманий; 10 планка 10 отжиманий; 10 переход с планки на прямых руках в планку на локтях; 10 отжиманий, одна нога в висе; 10 касание плеча в планке; 10 поочередное касание рук до правого и левого бока (выполняется одноименно)	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки /от стены	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Выполняем, как указано в задании
60 подъем высокого колена; 10 поочередное разноименное касание коленом локтей в положении планка; 10 касание носков в планке; 60 подъем высокого колена; 10 поочередное поднимание прямых ног в положении лежа; 10 выведение ног «крест-накрест» в положении лежа; 60 подъем высокого колена; 10 подъем /опускание прямых ног в положении лежа; 10 круговых движений ногами в положении лежа	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
10 поочередное поднимание ног в планке; 10 отжиманий; 30 сек планка; 10 землемер; 10 джампинг джек в планке; 10 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха