


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально – педагогический колледж»

Утверждаю
зам.директора по ВР М.А.Омарова
№ 105/1-7 от 11.09 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивной секции)
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Кизляр, 2024

Программа составлена в соответствии с потребностями обучающихся в удовлетворении познавательного интереса и расширении информированности в конкретной образовательной области –

и на основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями

ОДОБРЕНА
Руководитель физического воспитания
« 11 » 09 2024г.
_____ В.П.Начевный

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по ВР
« 16 » 09 2024 г.
_____ М.А.Омарова

Автор: **Аминов Ибрагим Абдудмуслимович**, преподаватель ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)	4
2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	16
6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

Настольный теннис

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* – физкультурно-спортивная. Рабочая программа по настольному теннису для студентов ГБПОУ РД «Кизлярского профессионально – педагогического колледжа» составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа, и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и настольного тенниса, в частности.
- 1.2. *Актуальность программы* – при занятиях настольным теннисом развиваются выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травм опасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности обучающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* – разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Занятия настольным теннисом совершенствуют практически всю мышечную систему, так как принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие обучающихся.
- 1.4. *Адресат программы* – программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж». Возраст участвующих в реализации данной программы – от 15 до 23 лет.

- 1.5.** *Объем программы:* общее количество часов – 286, из них аудиторных(спортивный зал) – 286 часов, самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6.** *Формы обучения и виды занятий:*
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - тестирование и контроль.
- 1.7.** *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:* 1 год.
- 1.8.** *Режим занятий:* в тренировочном плане для настольного тенниса отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по ВР. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «настольный теннис».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

уметь:

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций

в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

знать/понимать:

- правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	5		
2	Общая физическая подготовка	81	81	
3	Специальная физическая подготовка	80	80	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	80	80	
5	Инструкторская и судейская практика	38	38	
ЗАЧЕТ		2	2	
Вид учебной работы				
Максимальная учебная нагрузка (всего)				286
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)				286
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				281
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				0

3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка.		5	
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	Содержание учебного материала 1 Просмотр соревнований по настольному теннису с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-теннисистов России на мировой арене.	1	1
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	1	1
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	1	1
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	1	1

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	1	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	Содержание учебного материала		1	1
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.			81	
Тема 2.1. Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	с	Содержание учебного материала	40	2
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. 		
	2	- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;		

	<ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений; - 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении. 		
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	41	2
Развитие быстроты.	1 Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
Развитие гибкости.	2 Упражнения для развития гибкости.		
Развитие выносливости.	3 Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия		
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. 		
	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. 		
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 		
Раздел 3.		80	

Специальная физическая подготовка.			2
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 - упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами;</p> <p>- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса;</p> <p>- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.</p>	80	
Раздел 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		80	2
Тема 4.1. Техника и тактика игры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Совершенствование техники комбинаций и работы ног. Применение упражнений тактической направленности при игре в паре. Овладение основной техникой индивидуального стиля игры.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 - обучение ударам с отскока;</p> <p>- удар толчок слева с отскока на месте;</p> <p>- удар толчок справа с отскока на месте;</p> <p>- обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены;</p> <p>- обучение ударам с перемещением;</p> <p>- удар справа с отскока от стены с передвижением;</p> <p>- обучение основным стойкам теннисиста;</p> <p>- обучение перемещениям по площадке;</p> <p>- обучение работе ног при ударах справа в движении;</p> <p>- демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка;</p>	80	

	<ul style="list-style-type: none"> - игры на полу со счетом; - игры на столе со счетом; - тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику); - тактика выступления на соревнованиях; - тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. 		2
Раздел 5. Тренерская и судейская практика.		38	
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	Содержание учебного материала	38	
	1 Организация и проведение тренерско-судейской работы.		
	Практические занятия		
	1 <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении. - определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов. - проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера. - проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера. - составлять положение о проведении первенства секции по настольному теннису. - вести протокол соревнований. - участвовать в судействе совместно с тренером. - проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно). - участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата. 		
ЗАЧЕТ		2	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу		0	
	Всего:	286	

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Форма обучения: Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итого вая аттес тация	Итого		
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц				
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	Ауд.	1												1
	Сам.													
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		1											1
	Сам.													
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Ауд.			1										1
	Сам.													
Тема 1.4. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				1									1
	Сам.													
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					1								1
	Сам.													
Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	5	5	4	4	4	4	4	5	5				40
	Сам.													
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.	4	4	4	5	5	6	5	4	4				41
	Сам.													
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	8	9	9	9	9	9	9	9	9				80
	Сам.													
Тема 4.1. Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	9	9	9	9	9	9	9	9	8				80
	Сам.													
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	Ауд.	5	4	4	4	4	4	4	4	5				38
	Сам.													
Зачет										2			2	2

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи, гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.
3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. URL: <http://ttfr.ru/>.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения. 	зачет
знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире; – роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; – средства профилактики перенапряжения. 	зачет

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15