



ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени
Н.Г. Славянова»

Методические указания

для обучающихся по выполнению практических работ
по учебной дисциплине

ОУД.06 «Физическая культура»

профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Рассмотрено на заседании

Предметной цикловой комиссии

Дисциплины социально-экономического цикла

Протокол № 8 от 17 марта 2021 г.

Председатель ПЦК

В.М. Микрюков

Автор:

преподаватель первой квалификационной
категории ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»

Кашанов Тагир Талгатович

Пермь – 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	Стр.3
2	Содержание практических занятий	Стр.4
	Практическая работа № 1 «Легкая атлетика»	Стр.4
	Практическая работа № 2 «Легкая атлетика»	Стр.5
	Практическая работа № 3 «Легкая атлетика»	Стр.6
	Практическая работа № 4 «Баскетбол»	Стр.7
	Практическая работа № 5 «Баскетбол»	Стр.8
	Практическая работа № 6 «Баскетбол»	Стр.9
	Практическая работа № 7 «Баскетбол»	Стр.10
	Практическая работа № 8 «Лыжная подготовка»	Стр.11
	Практическая работа № 9 «Лыжная подготовка»	Стр.12
	Практическая работа № 10 «Лыжная подготовка»	Стр.13
	Практическая работа № 11 «Лыжная подготовка»	Стр.14
	Практическая работа № 12 «Гимнастика»	Стр.15
	Практическая работа № 13 «Конькобежная подготовка»	Стр.16
	Практическая работа № 14 «Настольный теннис»	Стр.17
3	Список источников и литературы	Стр.18
4	Контрольные нормативы	Стр.19

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)».

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОУД.06 «Физическая культура».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по профессии, направлены на формирование следующих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цели работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» отводится **156 часов**.

Содержание практических занятий

Практическая работа №1

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег на короткие дистанции

Количество часов: 20 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 30 м до 100 м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №2

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег на средние дистанции

Количество часов: 12 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 500 м, 1000 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 100 м до 150м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №3

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Метание гранаты

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники метания гранаты.

Задачи: Сдача контрольного норматива в метании гранаты.

Теоретическая часть: Техника безопасности при метаниях.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения метателя.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №4

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №5

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №6

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Количество часов: 8 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №7

Раздел: Баскетбол

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Количество часов: 6 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №8

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №9

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №10

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №11

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 10 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №12

Раздел: Гимнастика

Тема: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами.

Количество часов: 20 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №13

Раздел: Конькобежная подготовка.

Тема: Освоение техники передвижения на коньках.

Количество часов: 22 ч

Цели: Освоение техники передвижения на коньках.

Задачи: Сдача контрольных нормативов и выполнении техники передвижения на коньках.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Практическая работа №14

Раздел: Настольный теннис

Тема: Настольный теннис.

Количество часов: 6 ч

Цели: Освоение техники игры в настольный теннис.

Задачи: Получить навыки игры в настольный теннис.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники игры.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Список источников и литературы

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник спо. -М.: Академия, 2018
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник - Москва: КноРус, 2020.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018.
7. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016

Дополнительные источники:

5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник.-М.:КноРус, 2019
7. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
8. Кайнова Е.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч. пособие для профобразования.- М., 2007
9. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник. - Москва : КноРус, 2020.
10. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
13. Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильинич: учебник. -М.:Гардарики, 2007
14. Физическая культура: учебник для спо./ Решетников Н.В.-М.: Академия, 2016
15. Фохтин В.Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов. -М.: Эксмо, 2012.

Интернет-ресурсы:

5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

Контрольные нормативы

I Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	14,0	14,5	15,0	16,2	17,5	18,0
Бег 500 м,мин,с	1,32	1,35	1,40	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м,мин,с	3,30	3,45	4,00	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м,мин,с	14,00	14,40	15,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	20	18	15
700 г,м	38	33	29	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание, раз	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км,мин,с	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
	57	59	60	-	-	-

10 км,мин,с						
Марш-бросок:	-	-	-	19	21	23
3 км,мин	30	32	34	-	-	-
5 км,мин						
Тесты по ППФП						

II Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	22	20	18
700 г,м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20

Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	55	70	б/у
Бег на лыжах:	-	-	-	17,50	19,00	20,00
3 км,мин,с	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
5 км,мин,с	55	57	65	-	-	-
10 км,мин,с						
Марш-бросок:	-	-	-	18	20	22
3 км,мин	28	30	32	-	-	-
5 км,мин						
Тесты по ППФП						

III Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08

Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	б/у	53	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с	53	55	60	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	17	19	21
5 км,мин	27	29	31	-	-	-

Тесты по ППФП						
---------------	--	--	--	--	--	--

IV Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,2	13,5	14,2	15,6	16,5	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,25	1,30	1,32	1,45	2,00	2,05
Бег 1000 м,мин,с	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,40	11,25	12,00
Бег 3000 м,мин,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	26	24	20
700 г,м	44	40	38	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	5,00	4,45	4,40	3,58	3,50	3,30
Подтягивание, раз	14	11	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	42	40	38
Плавание 50 м,с	42	48	б/у	50	65	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,40	18,40	19,45

	24,40	25,35	27,00	33,10	35,00	36,10
5 км,мин,с	50	52	58	-	-	-
10 км,мин,с						
Марш-бросок:						
	-	-	-	16	18	20
3 км,мин						
	26	28	30	-	-	-
5 км,мин						
Тесты по ППФП						

