

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУВО РГУПС)
Владикавказский техникум железнодорожного транспорта
(ВлТЖТ - филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности социально-экономического профиля
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка
Среднего профессионального образования
Заочная форма обучения

Владикавказ, 2022г.

Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

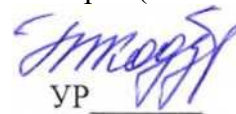
Протокол от «31» 08. 2022 г № 1

Председатель Кубалова З.Т.

**Утверждаю**

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Зам. директора по
Б.М.Кодзаева


УР

«31» августа 2022 г

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура (адаптивная)** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 376.

Организация-разработчик: Владикавказский техникум железнодорожного транспорта - филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования Ростовский государственный университет путей сообщений (далее ВлТЖТ - филиал РГУПС).

Разработчик: Руднев А.И.- преподаватель ВлТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ВлТЖТ - филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке, переподготовке и повышении квалификации работников железнодорожного транспорта.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **2 часов**, в том числе практические занятия **- часов**; самостоятельной работы обучающегося **334 часа**.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Форма аттестации дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение.	Пропаганда здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 1. Легкая атлетика, футбол, бадминтон, подвижные		40	2
Тема 1.1.	Практическое занятие:	6	
	Совершение бега с н/старта из различных исходных положений. Прыжки в длину с места. Техника передвижения б/м. рывки б/м, ускорение б/м. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 1.2	Практическое занятие:	4	
	н/стар, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; Прыжки с места на пр. ноге, левой ноге, двух ногах Техника перемещения, рывки, ускорение с мячом. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 1.3	Практическое занятие:	4	
	Бег на 1000м (юн) 500м (д) Прыжки в длину с разбега - техника отталкивания, подбор разбега, прыжок в шаге. Техника взаимодействия игроков - передача мяча, вбрасывание. Игра.		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	4	
Тема 1.4.	<p>Практическое занятие:</p> <p>Контрольный бег - 100 м, Прыжки в длину с разбега - техника отталкивания. Техника игры в парах - передача мяча, параллельно и на встречу. Учебная игра.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП1.</p>	4	
Тема 1.5	<p>Практическое занятие:</p> <p>Контрольный прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег 4x50; 4x100. Совершенствование техники взаимодействия игроков, передача мяча, атака ворот. Учебная игра.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6	
Тема 1.6..	<p>Практическое занятие:</p> <p>Бег на выносливость дев. - 1000м юн. - 2000м. Техника владения мячом. Удары по воротам. Учебная игра.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	4	
Тема 1.7.	<p>Практическое занятие:</p> <p>Контрольный бег на выносливость 2000м - дев. 3000м - юн. Техника взаимодействия игроков, удары по воротам. Игра.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6	
Тема 1.8.	<p>Практическое занятие:</p>	6	
	<p>Контрольный бег: 500м - дев 1000м - юн. Зачетная игра - подведение итогов.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика волейбол		42	3
Тема 2.1.	Практическое занятие: Комплекс ОФП м-д круга .в тренажерном зале (штанги, гантели, тренажеры с утяжелителями). Совершенствование техники передачи мяча сверху, техника приема снизу. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема2.2	Практическое занятие: Комплекс ОФП м-д круга .в тренажерном зале (штанги, гантели, тренажеры с утяжелителями). Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, нападающий удар. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема2.3.	Практическое занятие: Совершенствование м-д круга .в тренажерном зале (штанги, гантели, тренажеры с утяжелителями). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Разыграть на три приема. Уч. игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема2.4.	Практическое занятие:	6	

	<p>Комплекс ОФП м-д круга .в тренажерном зале (штанги, гантели, тренажеры с утяжелителями).</p> <p>Передача мяча в заданную зону, страховка у сетки, уч. игра</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6
Тема2.5.	<p>Практическое занятие:</p>	6
	<p>Комплекс ОФП - гири, гантели, скамейка, тренажеры, гимнастический снаряды.</p> <p>Совершенствование подачи в заданную зону, блокирование, нападающий удар. Игра.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6
Тема2.6.	<p>Практическое занятие:</p>	6
	<p>Комплекс ОФП упражнения на пресс прыжки на скакалке упражнения с гирями и гантелями.</p> <p>Совершенствование подачи, передачи мяча с веру, прием с низу. Нападающий удар. Игра.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	6
Тема2.7.	<p>Практическое занятие:</p>	4
	<p>Совершенствование ОФП упражнение на тренажерах, на гимнастических снарядах, прыжки, упражнения на пресс.</p> <p>Совершенствование нижней прямой подачи, прием, игра в три касания.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	4

Тема 2.8.	Практическое занятие: Атлет, г-ка - сдача тестов - подтягивание, отжимание, упражнение с гирями, упражнения на пресс, скакалка - прыжки. Сдача тестов по волейболу. Игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Раздел 3. Гимнастика баскетбол		42	2
Тема 3.1	Практическое занятие: Предупреждение травматизма на уроке гимнастики. Совершенствование элементов гимнастики - упражнение на перекладине (подтягивание, подъем разгибом, обороты в упоре), опорные прыжки через козла, прыжки на скакалке, акробатика. Совершенствование ведения мяча ловли и передачи, штрафных бросков	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.2.	Практическое занятие: Совершенствование акробатических упражнений: кувырки в перед, назад, перекаты, опорных прыжков через козла, упражнения на перекладине, упражнения на пресс. Совершенствование тактических действий: индивидуальная защита, перемещение, защитная стойка. Учебная игра	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.3	Практическое занятие:	6	

	Совершенствование кувырка в перед, назад, перекаты, опорных прыжков через коня, упражнение на пресс, прыжки на скакалке. Перекладина: подтягивание, подъем разгиба, оборот в упоре. Совершенствование ведения мяча с изменяющимся направлением, сочетание перемещения с атакой кольца, встречная передача мяча, взаимодействие нападающих и защитников. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.4	Практическое занятие: Совершенствование упражнений на перекладине, опорного прыжка через коня, упражнения на пресс, прыжки на скакалке. Совершенствование дальних передач в отрыв, с последующим броском в корзину. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.5	Практическое занятие: Совершенствование акробатики: стойка на руках, стойка на голове, опорные движки через коня. Упражнения на пресс. Совершенствование игры под щитом, владение мячом при отскоке от щита, от корзины. Учебная игра	10 и	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.6	Практическое занятие: Совершенствование упражнений на брусках: ходьба на руках, отжимания, кувырки вперед, соскок. Перекладина - подъем переворот, подтягивания. Пр-ки. на скакалке, упражнения на пресс. Совершенствование бросков в кольцо с разных дистанций, штрафных бросков. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 3.7	Практическое занятие:	4	

	Гимнастика - сдача тестов: брусья, перекладина, опорные прыжки. Совершенствование игры: впадении, атака кольца. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 3.8	Практическое занятие:	2	
	Гимнастическая сдача тестов: скакалка - 150 раз, пресс - 60 раз, 1м. акробатика, б/б сдача нормативов. Учебная игра. Подведение итогов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Раздел 4 Лёгкая атлетика. Футбол. Подвижные игры, бадминтон.		42	2
Тема 4.1	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование бега со старта - техника старта, низкий старт, разгон. Совершенствование перемещения с мячом, удары по воротам. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 4.2	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование техники низкого старта, старт, разгон, пр-ки в длину с разбега. Совершенствование игры футбола (остановка, рывки, ускорения). Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
Тема 4.3	Практическое занятие:	6	
	Совершенствование бега с низкого старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину - техника толчка. Техника полёта в шаге, техника приземления		
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	

Тема 4.4	Практическое занятие:	6	
	Контрольный бег 100 метров. Контрольный прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники игры в футбол, остановка мяча по звуковому сигналу свистка. Учебная игра.		
Тема 4.5	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.6	Практическое занятие:	6	
	Эстафетный бег: техника передачи палочки, на месте, в движении, эстафета 4 x 100. Метание гранаты - техника окр. шага. Совершенствование игры в футбол, остановка мяча стопой, подошвой. Учебная игра		
Тема 4.7	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.8	Практическое занятие:	4	
	Контрольные нормативы: эстафета 4x100м, Метание гранаты. Совершенствование передачи мяча, атака ворот, техника нападения, защиты. Игра.		
Тема 4.8	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.8	Практическое занятие:	2	
	Контрольный бег на выносливость: дев 1000 м; юн 2000 Учебная игра. Подведение итогов года		
Тема 4.8	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Всего		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, гимнастические маты, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.
- компьютер

Основная:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ru/book/>
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017— (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ru/book/>

Дополнительная:

1. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч., Ч. 1-2М.: Издательство Директ-Медиа, 2015 год — (Профессиональное образование) — <https://biblio-online.ru/book/>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p>Знания: - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения: - текущий контроль - домашние задания</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Лёгкая атлетика. 1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>		
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>		

		<p>качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники элементов спортивных игр(броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).Оценка техникотактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. <u>Для оценки военно- прикладной</u> физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки:строевой, физической.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p>
--	--	---

5.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы возраст (15-16) лет.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек'	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек'	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г(м)	-	-	-	21	18	14
700 г(м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						

5.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы возраст (17-18) лет.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег: 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	И	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						