

Министерство здравоохранения Архангельской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области
«Архангельский медицинский колледж»
(ГАПОУ АО «АМК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ АО «АМК»



Н.Н. Зинченко /Н.Н. Зинченко/

» *мал* 2016.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

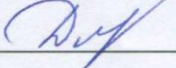
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «АМК».

Разработчик: **Стрюкова Светлана Вячеславовна**, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ АО «АМК»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ АО «АМК».

Заключение ЦМК ОГСЭД протокол № 8 от «20» 04 2016.

Председатель ЦМК ОГСЭД Н.В. Дмитриева 

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины..... | 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации дисциплины..... | 15 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины..... | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика, укрупненная группа специальностей по направлению подготовки 31.00.00 Клиническая медицина.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является частью цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования 33.02.01 Лабораторная диагностика.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося –344 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –174 часа; самостоятельная работа обучающегося –170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| Самостоятельная работа студентов: | 170 |
| - подготовка рефератов | 10 |
| - посещение тренажерного зала | 94 |
| - посещение бассейна | 56 |
| - подготовка м/м презентаций | 10 |
| - | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа учащихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Теория и практика физической культуры | 8 | |
| Тема 1.1 Основы физической культуры | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. | | 1 |
| | 2. Социальные функции физической культуры. | | 1 |
| | 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. | | 1 |
| | 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. | | 1 |
| | 5. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Подготовка рефератов | | |
| Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека | | 1 |
| | 2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | | 1 |
| | 3. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности студента. | | 1 |
| | 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Подготовка м/м презентаций | | |
| Тема 1.3 Основы здорового образа | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. | | 1 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2. Основные требования к организации ЗОЖ. | | 1 |
| | 3. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. | | 1 |
| | 4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и ЗОЖ. | | 1 |
| | 5. Физическое воспитание и самосовершенствование – часть ЗОЖ. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1.Подготовка рефератов | | |
| Тема 1.4 Гигиена и контроль. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. | | 1 |
| | 2. Отдых и занятия физической культурой и спортом. | | 1 |
| | 3. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе и в спортзале. | | 1 |
| | 4. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1.Подготовка м/м презентаций | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 48 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание | | |
| | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. | | 2 |
| | 2. Обучение техники прыжка в длину с места. | | 2 |
| | 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). | | 2 |
| | 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. | 6 | |
| | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 9 | |
| | 1.Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 2.2 Бег на короткие дистанции Прыжки в длину способом «согнув ноги» | Содержание | | |
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | | 2 |
| | 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 2 |
| | 3. Повышение уровня ОФП. | | 2 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | 4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. | 4 | |
| | 2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 | |
| | 3. Закрепление практики судейства. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 9 | |
| | 1.Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции | Содержание | | |
| | 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 2 |
| | 3. Повышение уровня ОФП. | | 2 |
| | 4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 6 | |
| | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 4 | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| | 1.Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции | Содержание | | |
| | 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. | | 2 |
| | 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | | 2 |
| | 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. | | 2 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1.Воспитание выносливости | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 2.5 Бег на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание | | |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | | 3 |
| | 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 3 |
| | 3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушек, 1000 метров – юноши. | | 3 |
| | Практические занятия | 10 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 4 | |
| | 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 4 | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | 6 | |
| | 2. Посещение бассейна | 3 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 12 | |
| Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач | Содержание | | |
| | 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | 2 |
| | 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | | 2 |
| | 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | 1. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе | | |
| | Самостоятельная работа | 3 | |
| Тема 3.2 Техника нижней подачи и приема после нее | 1. Посещение бассейна | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Обучение технике нижней подачи и приема после нее. | | 2 |
| | 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | | 2 |
| | 3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | | 2 |
| | 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | | 2 |
| | Практическое занятие | 2 | |
| | 1. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, приема с подачи, учебная игра. | | |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Обучение технике прямого нападающего удара. | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники изученных приемов. | | 2 |
| | 3. Применение изученных приемов в учебной игре. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание | | |
| | 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | 3 |
| | 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам площадки. | | 3 |
| | 3. Учебная игра с применением изученных приемов. | | 3 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | 1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. Посещение бассейна 2. Посещение тренажерного зала | 2 2 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 12 | |
| Тема 4.1. Техника выполнения ведения, передачи мяча, и броска мяча в кольцо с места. | Содержание | | |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броски с места. | | 2 |
| | 2. Основные направления развития физических качеств. | | 2 |
| | 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | 1. Посещение бассейна | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок» | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | | 2 |
| | 3. Развитие логического мышления в баскетболе | | 2 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок» | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Посещение тренажерного зала | | |
| Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола | Содержание | | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | 2 |
| | 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | | 2 |
| | 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание | | |
| | 1. Совершенствование техники владения мячом. | | 3 |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» | | 3 |
| | 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в места под кольцом. | | 3 |
| | 4. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | | 3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 48 | |
| Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков в «основной стойке» | Содержание | | |
| | 1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 2. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | | 2 |
| | 3. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. | | 2 |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. | 6 | |
| | 2. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков. | 6 | |
| | Самостоятельная работа | 12 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| Тема 5.2 Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов «елочкой». | Содержание | 12 | |
| | 1. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». | | 2 |
| | 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». | | 2 |
| | 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | | 2 |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. | 6 | |
| | 2. Воспитание выносливости. | 6 | |
| Тема 5.3 Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход | Самостоятельная работа | 12 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге и учебном склоне. | | 2 |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. | 6 | |
| Тема 5.4 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | 2. Совершенствование техники перемещения на лыжах различными способами. | 6 | |
| | Самостоятельная работа | 12 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. | | 3 |
| | 2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном склоне. | | 3 |
| | 3. Оценка техники торможения «плугом» со склона средней крутизны. | | 3 |
| | 4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | | 3 |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 4 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки – 3 км, юноши – 5 км. | 4 | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | 3. Совершенствование техники спусков и подъемов. | 4 | |
| | Самостоятельная работа | 12 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | | |
| Раздел 6. Организация и методика подготовки к туристическому походу. | Содержание | | |
| | 1. Организация и подготовка туристических походов. | | 2 |
| | 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | | 2 |
| | 3. Последовательность заполнения рюкзака | | 2 |
| | 4. Укладка палатки, продукты питания, режим передвижения по местности. | | 2 |
| | 5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. | | 2 |
| | Практическое занятие | 24 | |
| | 1. Организация и методика подготовки к туристическому походу. | | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1. Подготовка м/м презентаций | 6 | |
| | 2. Подготовка рефератов | 6 | |
| | 3. Посещение тренажерного зала | 12 | |
| Раздел 7. Общая физическая подготовка | | | |
| Тема 7.1 Упражнения на пресс | Содержание | 22 | |
| | 1. Обучение техники выполнения упражнений на пресс из положения лежа на спине. | | 3 |
| | Практическое занятие | 6 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса из положения лежа на спине. | 4 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов с учетом и без учета времени. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 16 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| Тема 7.2 Упражнение - подтягивание | Содержание | | |
| | 1. Обучение техники выполнения подтягивания из положения виса на высокой перекладине – юноши, из положения виса на низкой перекладине – девушки. | | 3 |
| | Практическое занятие | 6 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники выполнения упражнения. | 4 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов с учетом и без учета времени. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | | |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| Тема 7.3 Прыжки на скакалке | Содержание | | |
| | 1. Обучение техники выполнения прыжков на скакалке. | | 3 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники выполнения прыжков на скакалке. | 2 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов на количество раз с учетом времени. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| Тема 7.4 Метание набивного мяча | 1. Посещение бассейна | | |
| | Содержание | | |
| | 1. Обучение техники метания набивного мяча | | 3 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники метания набивного мяча. | 2 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1. Посещение тренажерного зала | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Итого | | 344 | |

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (ГАУ АО «Водник»).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивной площадки и спортивного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки
- гимнастические коврики;
- степ- платформы;
- скамейки;
- секундомеры;
- фишки для разметки;
- теннисные столы
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1.Физическая культура: учеб. для студ. учеб. сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 15-е изд.стер. - Москва : Издательский центр "Академия", 2015.Гриф МО

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И. С. Барчуков ; ред. Г. В. Барчукова. - 2-е изд.стер. - Москва : КНОРУС, 2015.

Интернет ресурсы:

1. [www. lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [http: www. infosport.ru/minisport/](http://www.infosport.ru/minisport/)

4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Умения | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка выполнения самостоятельной работы: посещение тренажерного зала, посещение бассейна. |
| Знания | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям. |

**Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности
учащихся основной медицинской группы 1 курс**

| № | Нормативы | | баллы | | | | |
|---|--|------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Бег 100 м. | ю | 15.0 | 14.3 | 13.7 | 13.5 | 13.2 |
| | | д | 18.5 | 17.5 | 17.0 | 16.5 | 16.2 |
| | Кросс 3000 м. | ю | 14.30 | 13.20 | 13.00 | 12.50 | 12.30 |
| | | д | Без учета времени | | | 18.00 | 17.30 |
| | 2000 м. | д | 13.10 | 12.50 | 11.30 | 11.00 | 10.30 |
| | 5000 м. | ю | Без учета времени | | | 25.00 | 24.00 |
| 2 | Прыжки в длину с места | д | 145 | 165 | 180 | 185 | 190 |
| | | ю | 205 | 225 | 235 | 240 | 245 |
| 3 | Подтягивание на перекладине | д | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 |
| | | ю | 7 | 8 | 11 | 13 | 15 |
| 4 | Поднимание туловища кол-во раз за 1 мин. | Д | 30 | 35 | 45 | 50 | 55 |
| | | ю | 40 | 45 | 50 | 55 | 58 |
| 5 | Метание набивного мяча | д | 385 | 445 | 490 | 580 | 600 |
| | | ю | 520 | 630 | 810 | 860 | 920 |
| 6 | Лыжные гонки 3 км | д | 21.00 | 19.30 | 18.30 | 18.00 | 17.30 |
| | Лыжные гонки 5 км | д | 37.00 | 35.00 | 34.00 | 33.00 | 32.00 |
| | | ю | 28.15 | 25.20 | 24.30 | 24.00 | 23.30 |
| | 7 км | д,ю | Без учета времени | | | | |
| 7 | Скакалка за 1 м | д, ю | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |

**Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности
учащихся основной медицинской группы 2 курс**

| № | Нормативы | пол | баллы | | | | |
|---|--|--------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Бег 100 м. | ю | 15.0 | 14.3 | 14.0 | 13.5 | 13.2 |
| | | д | 18.0 | 17.5 | 17.0 | 16.5 | 16.2 |
| | Кросс 3000 м. | ю | 15.00 | 14.30 | 13.30 | 13.00 | 12.50 |
| | | д | Без учета времени | | | 17.30 | 17.10 |
| | 2000 м. | д | 13.00 | 12.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| | 5000 м. | ю | Без учета времени | | | 24.00 | 23.40 |
| 2 | Прыжки в длину с места | д | 165 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| | | ю | 225 | 235 | 240 | 245 | 250 |
| 3 | Подтягивание на перекладине | д | 12 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| | | ю | 8 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 4 | Поднимание туловища кол-во раз за 1 мин. | д | 35 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| | | ю | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 |
| 5 | Сгибание разгибание рук от скамейки | д | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | От пола | ю | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 |
| 6 | Метание набивного мяча | д | 445 | 490 | 560 | 600 | 650 |
| | | ю | 630 | 810 | 860 | 920 | 1000 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | ю | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | Лыжные гонки 3 км | д | 19.30 | 18.30 | 18.00 | 17.30 | 17.00 |
| | Лыжные гонки 5 км | д | 35.00 | 34.00 | 33.00 | 32.00 | 30.00 |
| | | ю | 25.20 | 24.30 | 24.00 | 23.30 | 23.10 |
| | Лыжные гонки 7 км | д, ю | Без учета времени | | | | |
| 9 | Скакалка за 1 минуту | д ю | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |

**Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности
учащихся основной медицинской группы 3 курс**

| № | Нормативы | пол | баллы | | | | |
|---|--|--------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Бег 100 м. | ю | 14.8 | 14.0 | 13.5 | 13.4 | 13.2 |
| | | д | 17.4 | 17.0 | 16.4 | 16.0 | 15.8 |
| | Кросс 3000 м. | ю | 13.10 | 12.50 | 12.40 | 12.20 | 12.00 |
| | | д | Без учета времени | | | 17.20 | 17.00 |
| | 2000 м. | д | 12.40 | 11.20 | 10.50 | 10.25 | 10.15 |
| | 5000 м. | ю | Без учета времени | | | 23.50 | 23.30 |
| 2 | Прыжки в длину с места | д | 170 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| | | ю | 230 | 235 | 240 | 245 | 250 |
| 3 | Подтягивание на перекладине | д | 12 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| | | ю | 9 | 11 | 13 | 15 | 18 |
| 4 | Поднимание туловища кол-во раз за 1 мин. | Д | 38 | 48 | 52 | 56 | 62 |
| | | ю | 48 | 52 | 57 | 59 | 62 |
| 5 | Сгибание разгибание рук от скамейки | д | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| | От пола | ю | 47 | 52 | 57 | 60 | 62 |
| 6 | Метание набивного мяча | д | 460 | 500 | 570 | 610 | 660 |
| | | ю | 650 | 820 | 870 | 940 | 1000 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | ю | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 8 | Лыжные гонки 3 км | д | 19.30 | 18.30 | 18.00 | 17.30 | 17.00 |
| | Лыжные гонки 5 км | д | 35.00 | 34.00 | 33.00 | 32.00 | 30.00 |
| | | ю | 25.20 | 24.30 | 24.00 | 23.30 | 23.10 |
| | Лыжные гонки 7 км | д, ю | Без учета времени | | | | |
| 9 | Скакалка за 1 минуту | д ю | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |