

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/
май 2016.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск 2016


Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01 «Фармация», 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является частью цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело.

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 –348 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –174 часа; самостоятельная работа обучающегося –174 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) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| Практические занятия | 174 |
| Самостоятельная работа студентов: | 174 |
| - подготовка рефератов | 10 |
| - посещение тренажерного зала | 96 |
| - посещение бассейна | 58 |
| - 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 |
| Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Подготовка рефератов | | |
| | 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 |
| Тема 1.3 Основы здорового образа | 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 | 10 | |
| | 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 | 10 | |
| | 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 | |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции | 1.Посещение тренажерного зала | | |
| | 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 | 4 | |
| 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 | 4 | |
| 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 | |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. | 1. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, приема с подачи, учебная игра. | | |
| | 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. | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. Посещение бассейна | | |
| | 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 | | |
| | 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 | 24 | |
| | 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 | | 22 | |
| Тема 7.1 Упражнения на пресс | Содержание | | |
| | 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 | 6 | |
| | 1. Овладение и закрепление техники выполнения прыжков на скакалке. | 4 | |
| | 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 | | |
| Итого | | 348 | |

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.

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 |