

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/

« 11 » *мая* 2016.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

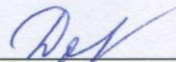
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация.

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 33.02.01 Фармация, укрупнённая группа специальностей по направлению подготовки 33.00.00 Фармация.

### **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 Фармация.

### **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 – 192 часа; самостоятельная работа обучающегося – 152 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

#### и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
Практические занятия	186
Самостоятельная работа студентов:	152
- подготовка рефератов	8
- посещение тренажерного зала	86
- посещение бассейна	48
- подготовка м/м презентаций	8
-	
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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теория и практика физической культуры</b>	8	
<b>Тема 1.1 Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		1 1 1 1
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Подготовка рефератов		
<b>Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека 2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности студента. 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.		1 1 1 1
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Подготовка м/м презентаций		
<b>Тема 1.3 Основы здорового образа</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		1

<b>жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	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
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Подготовка рефератов		
<b>Тема 1.4 Гигиена и контроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Подготовка м/м презентаций		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	3	
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1. Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 2.2 Бег на короткие дистанции Прыжки в длину способом «согнув ноги»</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	6	
	3. Закрепление практики судейства.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1.Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1.Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		2
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1.Воспитание выносливости		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 2.5 Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	12	



	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1. Посещение тренажерного зала	6	
	2. Посещение бассейна	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Посещение бассейна		
<b>Тема 3.2 Техника нижней подачи и приема после нее</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, приема с подачи, учебная игра.		
<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	1. Посещение бассейна		
<b>Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2. Совершенствование техники изученных приемов.		2
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	<b>Практическое занятие</b>	4	

	1. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Посещение тренажерного зала	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Техника выполнения ведения, передачи мяча, и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Посещение бассейна		
<b>Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»		
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение тренажерного зала	2	

<b>Тема 4.3</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Самостоятельная работа</b>	4		
1. Посещение бассейна			
<b>Тема 4.4</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Самостоятельная работа</b>	2		
1. Посещение бассейна			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков в «основной стойке»</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Овладение техники 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
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	6	
	2. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков.	6	
<b>Самостоятельная работа</b>	12		
1. Посещение бассейна			
<b>Тема 5.2</b>	<b>Содержание</b>	12	

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

	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	1. Посещение тренажерного зала		
<b>Раздел 6. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практическое занятие</b>	24	
	1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. Подготовка м/м презентаций	4	
	2. Подготовка рефератов	4	
	3. Посещение тренажерного зала	12	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 7.1 Упражнения на пресс</b>	<b>Содержание</b>	22	
	1. Обучение техники выполнения упражнений на пресс из положения лежа на спине.		3
	<b>Практическое занятие</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>	114	
	1. Посещение бассейна		
<b>Тема 7.2 Упражнение - подтягивание</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Обучение техники выполнения подтягивания из положения виса на высокой перекладине – юноши, из положения виса на низкой перекладине – девушки.		3
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Овладение и закрепление техники выполнения упражнения.	4	
	2. Выполнение контрольных нормативов с учетом и без учета времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Посещение тренажерного зала		
<b>Тема 7.3</b>	<b>Содержание</b>		

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Требования 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/>

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения</b>	
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.
<b>Знания</b>	
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
		ю	45	50	55	58	60
6	Метание набивного мяча	д	445	490	560	600	650
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	130	140	150	160	170
		ю					

**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	130	140	150	160	170
		ю					