

Министерство здравоохранения Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Таганрогский медицинский колледж»

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

**Специальность: 33.02.01 Фармация**

**Форма обучения: очная**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10 от 29.05 2025 г.

Председатель ЦК

**УТВЕРЖДЕНО:**

зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина

«10» 06 2025 г.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 6 от 10.06 2025 г.

Методист



А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449 зарегистрированного в Минюсте РФ 18.08.2021 г. № 64689, Приказа Министерства просвещения РФ № 464 от 03.07.2024 года «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 09.08.2024 г., регистрационный № 79088), в соответствии с ПОП утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 33.00.00 от 1 февраля 2022 г. № 5 зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

**Разработчики:**

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ РО «ТМК»

Карась Юрий Николаевич, преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

© Таганрогский медицинский колледж

**Рецензенты:**

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, заведующий отделением Сестринское дело ГБПОУ РО «ТМК»;

Решетова Ирина Николаевна, руководитель Физического воспитания ГБПОУ РО «ТМехК», преподаватель высшей категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- прыжки в длину с места;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;</li><li>- ведение, броски, командные действия в баскетболе;</li><li>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</li><li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника базовых элементов баскетбола;</li><li>- техника базовых элементов бадминтона;</li><li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li></ul>

	выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.	- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.
--	--	---

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - **114** часов:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки - 112 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>114</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	<b>34</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	112
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3			4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			<b>16</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции из положения низкого старта.	2			
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции (обучение ритму дыхания, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега на отрезках 30, 60м). Специальные беговые упражнения. Бег 4 x 60 метров.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №2. Бег на 60 м.	2			
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).				

		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2			
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования</b>	4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники старта, стартового разгона, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «Вызов номеров», эстафеты 4х400).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разгона, финиширования.	2			
<b>Тема 1.5. Прыжок в длину с места.</b>	5	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №5. Прыжок в длину с места.	2			
<b>Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.</b>	6	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2			
<b>Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	7	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование упражнений в метании гранаты. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 7. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из различных положений.	2			

Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	8	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Бег 60 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов.	2			
Раздел 2. Практическая подготовка.			10			
Тема 2.1. Физкультурная пауза	9	Содержание учебного материала	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение методике проведения комплекса физических упражнений для повышения двигательной активности, стимулирования деятельности нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятия общего утомления, повышения умственной работоспособности. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 9. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
Тема 2.2 Физкультурная минутка общего воздействия	10	Содержание учебного материала	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение методике проведения физкультминутки общего воздействия изометрическая состоящая из упражнений с самосопротивлением и локальным, статическим напряжением отдельных мышечных групп. Эффективное снятие состояния торможения с нервных центров. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 10. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			



<b>Тема 2.3. Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения</b>	11	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение упражнениям комплекса различных движений головой (наклоны, повороты, круговые движения) оказывающих механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, раздражению вестибулярного аппарата, усилению мозгового кровообращения и улучшения кислородного питания головного мозга. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.4. Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса</b>	12	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение динамическим упражнениям с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и спины улучшающих кровоснабжение, снимающих напряжение, устраняющих болевые ощущения в мышцах спины и шеи. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса упражнений на рабочем месте. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.5. Физкультурная минутка для улучшения кровообращения в нижних конечностях</b>	13	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение специальным упражнениям для мышц ног, живота и спины для усиления венозного кровообращения, предотвращающим развитие застойных явлений в брюшной полости, отечности в нижних конечностях. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).				

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			18			
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b>	14	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений в ходьбе, беге, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 14. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2			
<b>Тема 3.2. Совершенствование передач.</b>	15	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №15. Совершенствование передач.	2			
<b>Тема 3.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Зачет.</b>	16	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 16. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2			

<b>Тема 3.4. Обучение технике нападающего удара.</b>	17	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 17. Выполнение нападающего удара с соблюдением требований техники.	2			
<b>Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара.</b>	18	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 18. Совершенствование техники нападающего удара.	2			
<b>Тема 3.6. Обучение технике постановки блока.</b>	19	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 19. Обучение технике постановки блока.	2			
<b>Тема 3.7. Блокирование.</b>	20	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.				

		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 20. Блокирование.	2			
<b>Тема 3.8. Совершенствование техники постановки блока.</b>	21	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 21. Совершенствование техники постановки блока.	2			
<b>Тема 3.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов</b>	22	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 22. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2			
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения в паре с партнером.</b>	23	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Общеразвивающие упражнения, в паре с партнером.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №23. Выполнение упражнений в паре с партнером.	2			

Тема 4.2. Комплекс упражнений с гантелями.	24	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений с гантелями. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 24. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
Тема 4.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	25	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках.	2			
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.			32			
Тема 5.1. Ведение мяча.	26-	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для совершенствования техники ведения мяча.	2			
Тема 5.2. Совершенствование техники ведения мяча.	27	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений для совершенствования техники ведения мяча.	2			

<b>Тема 5.3. Ловля и передачи мяча.</b>	28	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча в движении); на месте и в движении.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 28-29. Выполнение упражнений для совершенствования ловли и передачи мяча.	2			
<b>Тема 5.4. Совершенствование ловли и передачи мяча.</b>	29	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); на месте и в движении.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 28-29. Выполнение упражнений для совершенствования ловли и передачи мяча.	2			
<b>Тема 5.5. Броски мяча.</b>	30	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 30-31. Броски мяча с разных дистанций, с места и в движении.	2			
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники бросков мяча.</b>	31	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 30-31. Броски мяча с разных дистанций, с места и в движении.	2			
<b>Тема 5.7. Действия в защите.</b>	32	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)				

		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 32. Выполнение действий при игре в защите.	2			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>				<b>10</b>		
<b>Тема 2.6. Физкультурные микропаузы</b>	33	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Овладение одной из форм производственной гимнастики непосредственно во время работы, в том числе для зрения. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений комплекса. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.7. Дыхательная гимнастика.</b>	34	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение и овладение техникой дыхательной гимнастики разных методов. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.8. Динамические комплексы упражнений ушу.</b>	35	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение комплексу «Гимнастика пяти животных». Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие №35. Выполнение динамического комплекса упражнений ушу. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.9. Самомассаж.</b>	36	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение самостоятельному массажу и воздействию на биологически активные точки тела. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				

		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 36. Выполнение самомассажа и воздействия на биоактивные точки тела. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.10. Гимнастическая методика хатха-йоги. Зачет.</b>	37	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.1 ОК 04. ОК 08.
		Овладение комплексом йоги для развития подвижности позвоночника. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 37. Выполнение комплекса йоги для развития подвижности позвоночника. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон.</b>			<b>14</b>			
<b>Тема 6.1. Упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b>	38	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Ознакомление с правилами игры. Обучение хвату ракетки. Набивание волана ладонной и тыльной сторонами ракетки. Передачи волана через низкую сетку.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений по овладению техники ударов открытой и закрытой сторонами ракетки на месте и в движении.	2			
<b>Тема 6.2. Упражнения в парах.</b>	39	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучить подаче закрытой стороной и открытой стороной ракетки. Совершенствовать передачи волана открытой и закрытой стороной ракетки в паре.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 39. Обучение технике выполнения подач и передач.	2			



<b>Тема 6.3. Овладение и закрепление техники выполнения подач и ударов.</b>	40	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Совершенствовать подачу волана закрытой стороной и открытой стороной ракетки. Обучить удару сверху. Обучить движениям ног при подачах и ударах сверху.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 40. Обучение технике движений при ударах сверху.	2			
<b>Тема 6.4. Овладение подачей в одиночной и парной игре.</b>	41	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике выполнения короткой подачи. Обучение ударам справа. Обучение ударам снизу.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 41. Выполнение короткой подачи волана на точность. Выполнение удара справа. Выполнение ударов снизу.	2			
<b>Тема 6.5. Овладение коротким ударом справа и слева.</b>	42	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике выполнения ударов слева. Обучение высокой подаче.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 42. Выполнение ударов слева на точность. Выполнение высокой подачи волана на точность.	2			
<b>Тема 6.6. Совершенствование техники коротких ударов.</b>	43	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение технике плоских ударов. Совершенствование подач. Игра в бадминтон.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 43. Выполнение плоских ударов. Совершенствование видов подач. Игра в бадминтон.	2			
<b>Тема 6.7. Овладение тактикой нападения в</b>	44	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение тактическим действиям игроков в парной игре. Расстановка и зоны ответственности на площадке.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			

парной игре.		Практическое занятие № 44. Выполнение контрольных упражнений.	2			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>			<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 2.1. Физкультурная пауза</b>	45	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение методике проведения комплекса физических упражнений для повышения двигательной активности, стимулирования деятельности нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятия общего утомления, повышения умственной работоспособности. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 45. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.2. Физкультурная минутка общего воздействия</b>	46	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение методике проведения физкультурминутки общего воздействия изометрическая состоящей из упражнений с самосопротивлением и локальным, статическим напряжением отдельных мышечных групп. Эффективного снятия состояния торможения с нервных центров. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 46. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
<b>Тема 2.3. Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения.</b>	47	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение упражнениям комплекса различных движений головой (наклоны, повороты, круговые движения) оказывающих механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, раздражению вестибулярного аппарата. Усилению мозгового кровообращения и улучшения кислородного питания головного мозга. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			

		Практическое занятие № 47. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
Тема 2.4. Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса	48	Содержание учебного материала	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение динамическим упражнениям с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и спины улучшающих кровоснабжение, снимающих напряжение, устраняющих болевые ощущения в мышцах спины и шеи. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 48. Выполнение комплекса упражнений на рабочем месте. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
Тема 2.5. Физкультурная минутка для улучшения кровообращения в нижних конечностях. Зачет.	49	Содержание учебного материала	2	2		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение специальным упражнениям для мышц ног, живота и спины для усиления венозного кровообращения, предотвращающим развитие застойных явлений в брюшной полости, отечности в нижних конечностях. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 49. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	2			
Раздел 7. Общая физическая подготовка			10			
Тема 7.1. Кроссовая подготовка.	50	Содержание учебного материала	2			ПК 1.11 ОК 04. ОК 08.
		Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Комплекс ОРУ.				
		В том числе практических занятий	2			
		Практическое занятие № 50. Выполнение бега в аэробном режиме. Контроль показателей частоты сердечных сокращений.	2			

<b>Тема 7.2. Круговая тренировка.</b>	51	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Выполнение упражнений методом круговой тренировки (ходьба, медленный бег, стретчинг, упражнения с гантелями на группы мышц).				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 51. Выполнение упражнений круговой тренировки.	2			
<b>Тема 7.3. Игра в футбол.</b>	52	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Развитие координационных, скоростно-силовых возможностей, выносливости посредством игры в футбол. Упражнения для развития силы рук.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 52. Совершенствование навыков игры в футбол. Развитие физических качеств.	2			
<b>Тема 7.4. Развитие скоростно- силовых качеств.</b>	53	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений с медицинболами.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 53. Освоение комплекса упражнений с медицинболом для укрепления пояса верхних и нижних конечностей.	2			
<b>Тема 7.5. Развитие силы.</b>	54	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		ОРУ. Медленный бег до 1 км. Упражнения на развитие силы и коррекции телосложения посредством упражнений с малыми отягощениями и фитнесболом. Игра в мини-футбол.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	2			
		Практическое занятие № 54. Выполнение упражнений для развития силы с малыми отягощениями и фитнесболом.	2			

<b>Раздел 2. Практическая подготовка.</b>			<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 2.6. Физкультурные микропаузы.</b>	55	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Овладение одной из форм производственной гимнастики непосредственно во время работы, в том числе для зрения. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 55. Выполнение упражнений физкультурной микропаузы. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	<b>2</b>			
<b>Тема 2.5. Физкультурная минутка для улучшения кровообращения в нижних конечностях.</b>	56	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
		Обучение специальным упражнениям для мышц ног, живота и спины для усиления венозного кровообращения, предотвращающим развитие застойных явлений в брюшной полости, отечности в нижних конечностях. Способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения.				
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>			
		Практическое занятие № 56. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Переноска пострадавшего (двое одного; один одного; четверо одного).	<b>2</b>			
	57	<b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>2</b>			
<b>Всего:</b>			<b>114</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М. Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий: учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-9770-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198473> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021.- 60с.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника базовых элементов баскетбола; - техника базовых элементов бадминтона; - основные комплексы производственной гимнастики и коррекции телосложения.	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений, защиту портфолио

<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- ведение, броски, командные действия;</li> <li>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу;</li> <li>- выполнение упражнений с гантелями, медицинболами, фитнесболами;</li> <li>- выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>
---	--	---