



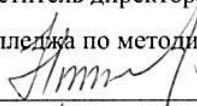
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009A7F7195A1A06784E91289AED83A4858
Владелец: Абрамовских Ольга Сергеевна
Действителен: с 02.06.2025 до 26.08.2026

МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации»
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора медицинского
колледжа по методической работе


Н.А. Тюрина
« 15 » 05 20 24 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 33.02.01 Фармация

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 118 часов

Зачеты 2 часа

Промежуточная аттестация 4 часа

Объем учебной нагрузки 122 часов

Дифференцированный зачет 4 семестр

Разработчик рабочей программы

преподаватель медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от
« 15 » 05 20 24 протокол № 7

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт рабочей программы.....	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Место дисциплины в структуре программы.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	3
2. Результаты освоения дисциплины	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4. Тематический план и содержание дисциплины	6
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	10
6. Условия реализации дисциплины.....	18
6.1. Материально-техническое обеспечение.....	16
6.2. Информационное обеспечение.....	18
6.2.1. Основная литература.....	22
6.2.2. Дополнительная литература	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 449 от 13.07.2021

Область профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: Здравоохранение.

Рабочая программа соответствует квалификации специалиста среднего звена «фармацевт», указанной в Перечне специальностей среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация.

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

Основная цель обучения дисциплине Физическая культура - физического воспитания в медицинском колледже является подготовка будущих специалистов среднего профессионального образования к высокопроизводительному труду и защите Отечества, укрепление здоровья, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры в профилактической и лечебной деятельности.

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

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

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

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

Рабочая программа дисциплины предусматривает воспитание обучающихся в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности 33.02.01 Фармация, включенными в образовательную программу и утвержденные, разработанными с учетом включенных в примерные образовательные программы среднего профессионального образования примерных рабочих программ воспитания и примерных календарных планов воспитательной работы.

Педагогические работники в рамках реализации дисциплины формируют личностные результаты и решают следующую задачу - создание благоприятных психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества по подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда к старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию

и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 - Результаты освоения дисциплины

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
Общие компетенции	
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.	Использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12.	Оказывать первую помощь при оказании медицинской помощи при несчастных случаях и травмах.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.11.	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.
Личностные результаты	
ЛР 1	1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны; 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости; 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций; 4. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 3	1. Соблюдающий нормы медицинской этики, морали, права и профессионального общения; 2. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры; 3. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением; 4. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих 5. Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами.
ЛР 4	1. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; 2. Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д; 3. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем в (часах) по семестрам			
		I	II	III	IV
Объем учебной нагрузки	122	30	42	22	28
Всего	118	30	42	22	26
в том числе:	-	-	-	-	-
Практические занятия	118	32	40	22	26
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	118	32	40	22	26
Промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета	2		2		2

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4	5
		122/2		
1 семестр				
Раздел 1: Тестирование уровня физической подготовленности				
Тема 1. Вводное занятие	Практическое занятие Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в свете осознания себя полноценными гражданами и защитниками своей страны. Определение уровня необходимой физической подготовленности: ходьба по пересеченной местности на пульсе до 120 уд/мин, Овладение знаниями, умениями и навыками в упражнениях на гибкость, беговых упражнениях, технике прыжка в длину с места. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 2. Ходьба и бег по пересеченной местности	Практическое занятие Определение уровня необходимой физической подготовленности. Марш-бросок: Обучение технике ходьбы и бега по пересеченной местности (обучение ритму дыхания, бега по дистанции в гору и под гору). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 3. Основы спортивного ориентирования	Практическое занятие Обучение основам ориентирования на местности с компасом, определения сторон света, азимута направления движение. Отработка умения двигаться по установленному маршруту с помощью компаса.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
Тема 4 Основы спортивного ориентирования.	Практическое занятие Обучение ориентированию на местности с компасом и картой.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 5. Основы спортивного ориентирования	Практическое занятие Обучение и совершенствование спортивному ориентированию на местности с компасом и картой. Движение по заданному маршруту с контрольными отметками на время.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Раздел 2: Спортивные игры. Футбол.				

Тема 6. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность для развития личности человека как группового вида спорта, а также его роль в укреплении связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях. Обучение технике ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Обучение технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.1 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 7. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Использование разминки для укрепления здоровья обучающихся. Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защите, обучение эффективному взаимодействию в спортивном коллективе, развитие командного духа и взаимовыручки. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности в процессе игры. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 8. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: обучение эффективному взаимодействию в команде во время игры. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Использование средств ФК для укрепления и сохранения здоровья. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 3: Легкая атлетика				
Тема 9. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие Легкая атлетика: обучение правилам оказания первой медицинской помощи при занятиях легкой атлетикой; Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, обучение технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК- 12 ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 10. Развитие скоростных способностей и быстроты движений	Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Техника передачи палочки в эстафетном беге и развитие чувства взаимовыручки в командных соревнованиях. Соревнованиях	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 11. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, бег с низкого старта с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на растяжку. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 12. Бег на средние дистанции	Практическое занятие Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта: выполнение специальных беговых упражнений, обучение технике высокого старта, стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, обучение технике бега по повороту. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 13 Развитие скоростной выносливости при беге на средние дистанции	Практическое занятие Легкая атлетика: выполнение специальных беговых упражнений, бег по дистанции, совершенствование ритма дыхания, финиширование. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 14. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 15. Бег по пересеченной местности	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега по равнинной местности, в гору, с горы, преодоление препятствий. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.1 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Всего: 30 часа				
Практические занятия: 30 часа				
2 семестр				

Раздел 4: Лыжная подготовка				
Тема 17 Техника поворотов на лыжах; обучение технике подъемов в гору	Практическое занятие Обучение правилам первой помощи при обморожении. Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 18 Техника попеременного двухшажного хода	Практическое занятие Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 19 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного лыжных ходов	Практическое занятие Обучение технике безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 20 Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой	Практическое занятие Обучение технике перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 21 Техника спусков с горы на лыжах	Практическое занятие Выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении на лыжах; Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Ознакомление в видами травм и оказание первой помощи при катании с гор на лыжах. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 22	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с	2	2,3	ОК 08, ОК 12 ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях, обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Тема 23 Совершенствование передач.	Обучение технике 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 24 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 25 Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 26 Применение изученных приемов в учебной игре	Практическое занятие 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).	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
Раздел 6: Гимнастика				
Тема 27 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 28 Упражнения на гимнастических ковриках.	Практическое занятие Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для коррекции нарушений и развития осанки. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 29 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 30 Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 31 Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения 2 упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение) Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 7: Общая физическая подготовка				
Тема 32 Круговая тренировка	Практическое занятие Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 33 Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

Тема 34 Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 8: Спортивные игры. Лапта. Сдача нормативов.				
Тема 35 Изучение правил и техники игры в лапту	Практическое занятие История появления и развития лапты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лапту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусцой 1км, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, изучение техники подачи и ловли мяча, изучение приемов на ловкость по уклонению от засаливания мячом. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 36 Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств	Практическое занятие Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, бег с высокого старта на дистанции 30 метров, совершенствование техники подачи и ловли мяча, совершенствование приемов по уклонению от засаливания мячом. Обучение коллективным действиям при игре в лапту. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 4, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 37 Зачетное занятие	Зачет Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой, временем и объемом выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Всего: 42 часа Практические занятия: 40 часа Зачет 2 часа				
3 семестр				
Раздел 9: Скандинавская ходьба				
Тема 38 Скандинавская ходьба	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

Тема 39 Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	Практическое занятие Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 40 Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	Практическое занятие Обучение и совершенствование технике передвижения скандинавской ходьбой на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 10: Легкая атлетика				
Тема 41 Развитие скоростных качеств.	Практическое занятие Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта на время 3-5 раз по 30 метров. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 42 Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 43 Кроссовая подготовка	Практическое занятие Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2, 3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 11: Спортивные игры. Футбол				
Тема 44. Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны и за рубежом. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях; совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование технике игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 45. Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защите, обучение коллективным действиям в командной игре	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

Тема 46. Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 12: Специальные двигательные умения и навыки				
Тема 47 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 48 Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Всего: 22 часа				
Практические занятия: 22 часа				
4 семестр				
Раздел 13: Лыжная подготовка				
Тема 49 Техника попеременного двухшажного хода	Практическое занятие Обучение правилам оказания первой помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 50 Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.	Практическое занятие Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 51 Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой.	Практическое занятие Совершенствование техники перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4

Тема 52 Техника спусков с горы на лыжах	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Обучение и совершенствование технике поворотов и торможения при спусках с горы. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 14: Спортивные игры. Волейбол				
Тема 53 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практическое занятие История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в волейбол. Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11 ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 54 Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	Практическое занятие Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре в волейбол. 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 55 Совершенствование техники нападающего удара.	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 56	Практическое занятие Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов	2	2,3	ОК 08,

Обучение и совершенствование техники блокирования.	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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			ОК 04, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 15: Гимнастика				
Тема 57 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при занятиях гимнастикой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), упражнения на координацию движений. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Тема 58 Упражнение в паре с партнером	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ПК 1.11, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4
Раздел 16: Тестирование. Дифференцированный зачет.				
Тема 76 Тестирование уровня необходимой физической подготовки.	Практическое занятие Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, шесть смешанных упоров. Формы и методы контроля: контроль времени и техники выполнения упражнений	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 77 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Тестирование уровня необходимой физической подготовленности: бег 100 м. Формы и методы контроля: контроль времени прохождения дистанции и техники бега.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 78 Тестирование уровня необходимой физической подготовки	Практическое занятие Тестирование уровня физической подготовленности: девушки бег 2000 м юноши бег 3000 м Формы и методы контроля: контроль времени прохождения дистанции и техники бега.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
Тема 79 Зачетное занятие.	Зачет Проверка теоретических знаний по пройденным практическим занятиям.	2	2,3	ОК 04, ОК 08,

				ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 4.6
				Всего: 28 часов Практические занятия: 26 часов Зачет: 2 часа

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием сдачи контрольных нормативов, а также выполнения индивидуальных заданий.

Изучение дисциплины Физическая культура по данной рабочей программе включает практические занятия.

Материал практических занятий предусматривает изучение общегуманитарного значения и роли дисциплины в воспитание у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности, в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. На занятии осуществляется проверка усвоения материала, разъясняются наиболее сложные и трудные для усвоения вопросы. В ходе практических занятий у обучающихся формируются необходимые умения и знания по изучению дисциплины физической культуры.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	уметь: - соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре (далее ФК) - соблюдать правила техники противопожарной безопасности на занятиях по ФК - соблюдать порядок действий при чрезвычайных ситуациях знать: - правила техники безопасности на занятиях ФК - правила техники противопожарной безопасности на занятиях ФК - порядок действия при чрезвычайных ситуациях на занятиях ФК	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	уметь: - работать в коллективе и команде на занятиях ФК - эффективно взаимодействовать с коллегами и преподавателями на занятиях ФК знать: - принципы работы в коллективе и команде - принципы взаимодействия с коллегами, преподавателями	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета.

ОК 8 Использовать средства для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: - использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья - использовать средства ФК для поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: - способы сохранения и укрепления здоровья - способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ОК 12 Оказывать первую помощь при оказании медицинской помощи при несчастных случаях и травмах.	Уметь: - оказывать первую помощь при несчастных случаях и травмах на занятиях ФК. Знать: - правила оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах на занятиях ФК.	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	уметь: - осознавать себя гражданином своей великой страны - осознавать себя защитником своей великой страны знать: - принципы формирования гражданской позиции	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	Уметь: - проявлять уважение к людям старшего поколения - быть готовым к участию в социальной поддержке - быть готовым к участию в волонтерских движениях Знать: - признаки уважения к людям старшего поколения - признаки готовности к участию в социальной поддержке - признаки готовности к участию в волонтерских движениях	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Уметь: - сознавать приоритетную ценность личности человека - уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Знать: - ценность личности человека - признаки собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции	Уметь: - проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп - быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета

культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	традиций и ценностей многонационального российского государства Знать: - способы и формы проявления и демонстрации уважения к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Уметь: - соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - предупреждать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях Знать: - правила здорового и безопасного образа жизни, спорта - признаки зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр - особенности поддержания психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

5.1 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с подсобными помещениями 600 м;
2. Помещение лыжной базы на 200 пар лыж, а также необходимые подсобные для других видов спорта и учебных занятий: легкой атлетикой, спортивными играми, общей физической подготовки, специальными медицинскими группами и т. д;
3. Тренажерный зал, малый игровой зал с подсобными помещениями и оборудованием;
4. Класс для проведения теоретических занятий с учебно-методической литературой;
5. В лесопарковой зоне (300 м от академии) имеются маркированные л/а и лыжные трассы 500, 1000, 2000, 3000, 5000 м. и площадки пригодные для подвижных и спортивных игр, а также занятий общей физической подготовкой.
6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

7. Стрелковый тир или место для стрельбы

Спортивный инвентарь

Наименование
1. Лыжи
2. Лыжные палки
3. Лыжные ботинки
4. Мячи: баскетбольные волейбольные футбольные
5. Столы для игры в н/теннис
6. Спортивные тренажеры
7. Гимнастические маты

5.3 Инструктивно-нормативная документация

5.3.1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 449 от 13.07.2021.

5.4 Учебно-программная документация

5.4.1 Рабочая программа по дисциплине Физическая культура.

5.4.2 Календарные тематические планы.

5.5 Учебно-методическая документация

5.5.1 Контрольные нормативы учебной программы.

5.6 Учебно-наглядные пособия

5.6.1 25 стендов и 4 специальных стендовых витрины.

5.6.2 Стенды с нормативными требованиями комплекса ВФСК ГТО.

5.7 Информационное обеспечение:

5.7.1 Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

2. Л. П. Матвеев Теория и методика физической культуры <https://www.studentlibrary.ru>

5.7.2 Дополнительная литература:

5.7.3 Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст :

электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :
<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html>

5.7.4 Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / 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>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

4. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный каталог НБ ЮУГМУ http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114

2. Электронная коллекция полнотекстовых изданий ЮУГМУ (доступ осуществляется при условии авторизации на сайте по фамилии (логин) и номеру (пароль) читательского билета) http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114

3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru/>

4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <https://www.rosminzdrav.ru>