

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
колледж ВолгГМУ



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

С.В. Поройский

2022 г.

### Рабочая программа дисциплины

#### ОГСЭ.04 Физическая культура

Основная профессиональная образовательная программа  
среднего профессионального образования

- программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

33.02.01 Фармация

Кафедра физической культуры и здоровья

Курс – I, II

Семестр – 1-4

Форма обучения – очная

Лекции -2 часа (1 семестр)

Практические занятия –130 часов (1- 4 семестр)

Самостоятельная работа - 38 часов (1- 4 семестр)

Форма контроля: 1-3 семестры – зачёт; 4 семестр - дифференцированный зачёт

Всего -170 часов

Волгоград, 2022 г

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация, квалификация - фармацевт.

**Разработчики программы:**

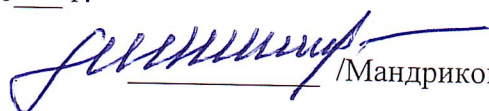
заведующий кафедрой, д.п.н., профессор Мандриков В.Б.

доцент кафедры, к.б.н., Мицулина М.П.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья


Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой, д.п.н., профессор

 /Мандриков В.Б./

**Программа согласована**

Заведующая библиотекой

 /В. В. Долгова/


**Рецензенты:**

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент Е.Г. Вершинин (рецензия прилагается).

**Программа согласована с УМК СПО**

Протокол № \_\_\_\_\_ от « 6 » 09.06 2022 г.

Председатель, начальник отдела методической работы колледжа ВолгГМУ, к.с.н.

 /Т.В. Бармина/

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	35



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа дисциплины является обязательной частью основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01. Фармация.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

Дисциплина ОГСЭ. 4 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики с использованием цифровых приложений (Muscle and Motion, Anatomy Learning, PostureCHECKER);
- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности, в том числе использовать кардиодатчики для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, используя IT-технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России;
- роль и значение дисциплины в структуре своей профессиональной подготовки;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;
- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом.

### Перечень компетенций

Код ОК	Формулировка общих компетенций (ОК)
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с



	коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

**Перечень личностных результатов**

<b>Код ЛР</b>	<b>Формулировка личностных результатов (ЛР)</b>
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 18	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	170
в том числе в форме практической подготовки:	130
лекции	2
практические занятия	130
Самостоятельная работа обучающегося	38
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b> 1, 2, 3 семестры – зачет; 4 семестр – дифференцированный зачет.	

Разделы программы	1 курс		2 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Лекция	2	-	-	-	2
Практические занятия	34	36	36	24	130
Самостоятельная работа обучающегося	8	12	10	8	38
Всего	44	48	46	32	170
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>170</b>
	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>д/зачет</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирующихся в ходе освоения программы
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел I. Теоретический раздел</b> <b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России. Основы подготовки документов в области физической культуры и спорта. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическая воспитание». Цели и задачи физического воспитания в СПО. Организация и проведение индивидуальных, коллективного и семейного отдыха, с использованием информационных технологий в спорте и физической культуре (обзор основных цифровых приложений и гаджетов).	4	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 06, ОК 09  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика рефератов (на выбор):</b> 1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 4. Технические средства, тренажеры на службе здоровья. Информационные технологии в спорте. 5. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте. 6. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.	2	



<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. <b>Практические занятия</b> Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12; ЛР 18
<b>Тема 2.2.</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Анализ приложений Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. <b>Практические занятия</b> Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренняя гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 2.3.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Методика составления и проведение.	<b>Содержание учебного материала</b> Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Использование приложений Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Правила оформления комплекса УГГ. <b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов (на выбор):</i> 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18



<p><b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения лёжа и сидя с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа за 30 минут; удержание позы «Планки».</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 2.5.</b> Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><i>Составление и проведение комплексов:</i></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Характеристика и виды силовых способностей. Описание упражнений для различных групп мышц. Методы наращивания силы. Основные симптомы перетренированности. Преимущества и недостатки тренажёров.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основные упражнения для мышц спины: тяга к низу на блоке, тяга штанги в наклоне широким хватом, тяга на блоке к груди сидя, наклоны вперед с поворотом туловища с гантель, станова тяга.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><i>Составление и проведение комплексов:</i></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>



<p><b>Тема 2.6.</b> Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. <b>Практические занятия</b> Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 2.7.</b> Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. <b>Практические занятия</b> Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика</b></p>		4	
<p><b>Тема 3.1.</b> Техника бега на короткие дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований. <b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований.</p>	2	<p>ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1; ЛР 2; ЛР 7; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 18</p>
<p><b>Тема 2.2</b> Техника прыжка в длину с места</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилектика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. <b>Практические занятия</b></p>	2	



	Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.		
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> Основные способы передвижений и стойки готовности	<p><b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол в системе физического воспитания. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по баскетболу.</p> <p><b>Практические занятия</b> Основные виды передвижений и стойки готовности в баскетболе. Дистанционные броски из различных точек (положений спортивного зала). Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.2.</b> Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	<p><b>Содержание учебного материала</b> Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.</p> <p><b>Практические занятия</b> Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте. Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.3</b> Остановки в баскетболе. Встречные передачи мяча в движении.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.</p> <p><b>Практические занятия</b> Остановки в баскетболе. Ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Ведение мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.4.</b> Ведение мяча с изменением направления	<p><b>Содержание учебного материала</b> Развитие баскетбола в России</p> <p><b>Практические занятия</b> Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с последующим броском. Дистанционные броски с различных положений. Подвижные игры. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Основные способы передвижений в защите и обороне. Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении. Вы-</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18



	полнение контрольных нормативов: «введение – 2 шага – бросок».		
<b>Раздел V.</b>	<b>Практический раздел. Волейбол</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Стойка волейболиста и постановка рук в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. <b>Практические занятия</b> Стойка волейболиста. Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 5.2.</b> Техника перемещений в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. <b>Практические занятия</b> Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 5.3.</b> Техника верхней и нижней передач.	<b>Содержание учебного материала</b> Методические основы самостоятельных занятий волейболом. <b>Практические занятия</b> Нижняя и верхняя передачи в движении, в колоннах. Подвижные игры с использованием элементов элементов волейбола. Выполнение контрольных нормативов: 10 верхних передач над собой; 10 нижних передач над собой.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел VI. Практический</b>	<b>Физические кондиции</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Оценка физической подготовленности	<b>Содержание учебного материала</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. <b>Практические занятия</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника – наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<b>Максимальная нагрузка: 44 ч</b> <b>Практические занятия: 34 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 8 ч</b>		
	<b>1 курс 2 семестр</b>		



<b>Раздел I. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Стойка в бадминтоне. Жонглирование открытой стороной ракетки	<p><b>Содержание учебного материала</b> История возникновения бадминтона в России. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по бадминтону.</p> <p><b>Практические занятия</b> Стойка в бадминтоне: низкие (защитные), средние (основные), высокие. Передача ракетки в парах, поднимание ракетки с пола, жонглирование ракеткой. Жонглирование в парах на различной высоте открытой стороной ракетки. Жонглирование в парах на различной высоте и расстоянии. Ловля волана открытой стороной ракетки с подбрасыванием на зазем рукой, с подбрасыванием со струнной поверхности, с подбрасыванием на заданную высоту.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 1.2.</b> Ловля волана открытой стороной ракетки. Техника перемещений в бадминтоне	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бадминтон как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.</p> <p><b>Практические занятия</b> Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 1.3.</b> Техника короткой подаче открытой стороной ракетки	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методические основы самостоятельных занятий бадминтоном. Парные и одиночные игры. Общая характеристика качества гибкости. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная.</p> <p><b>Практические занятия</b> Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов: 20 набиваний воланом над собой.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов:</i> При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18



	суставов в позвоночном столбе. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.	2	
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвигания, размыкания и смыкания.</b>			
	Особенности личной гигиены и предупреждение травм. <b>Практические занятия</b> Построение и перестроения на месте и в движении, передвигания, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой».	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка.</b>			
	Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. <b>Практические занятия</b> Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов:</i> При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion, Anatomy Learning, PostureCHECKER (оценка осанки) для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 1. Составление и выполнение комплекса упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление диафрагмального дыхания. 3. Реабилитация после перенесенного заболевания COVID-19. Комплекс физической реабилитации.			
	<b>Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развигания силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических	2	



на тренажёрах	<p>усилий), метод электрической стимуляции. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями. Использование приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках» Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: количество приседаний со штангой (юноши), удержание туловища в полуприседе (девушки).</p>	ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 2.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг –девушки; 2 кг – юноши).</p>	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><i>Составление и проведение комплексов (на выбор):</i></p> <p>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног.</p>	2
<p><b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b></p> <p><b>Тема 3.1. Техника бега на длинные дистанции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Использование IT-технологий в судействе различных видов соревнований.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5</p>	6  2  ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18



	<p>км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж - 3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 3.3.</b> Техника бега на короткие дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила ведения протокола. Техника бега на короткие дистанции. Правила дыхания во время бега. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж - 3-5 км). Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места серией, с отягощением.</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по баскетболу.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой свер-</p>	8	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 4.1.</b> Техника перехвата мяча.</p>		2	



	ху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крючком.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника добивания мяча.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p><b>Практические занятия</b> Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), Разновидности броска после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, ху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крючком.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p><b>Практические занятия</b> Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.4.</b> Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p><b>Практические занятия</b> Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника нижней и верхней подач и приёма после них	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по волейболу.</p> <p><b>Практические занятия</b> Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая по-</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10,



	<p>дача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p> <p>Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с сильным отягощением.</p>	ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 5.2.</b> Техника прямого нападающего удара.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Анализ программных продуктов линейки Volleyball Analyzer.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с сильным отягощением.</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 5.3.</b> Техника перемещений в волейболе.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с сильным отягощением.</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел VI. Практический раздел. Физические кондиции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Тесты физической и функциональной подготовленности. Компьютерная про-</p>	<p>ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7,</p>



товленности	грамма для мониторинга функционального и физического состояния студентов. Алгоритм работы. Анализ базы данных. <b>Практические занятия</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом физической подготовленности студента.	ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<b>Максимальная нагрузка: 48 ч</b> <b>Практические занятия: 36 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 12 ч</b>	
	<b>2 курс 3 семестр</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел. Бадминтон.</b>		
<b>Тема 1.1. Техника высокой подаче открытой стороной ракетки в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по бадминтону. <b>Практические занятия</b> Высокая подача: имитация, подача в стену, подача в парах. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 1.2. Техника высокого удара на месте</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. <b>Практические занятия</b> Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 1.3. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 2  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18



<p>короткой подачи открытой стороной ракетки. Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки</p>	<p>Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Ведение протокола соревнований. Особенности парной игры в бадминтон.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	<p>7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>	
<p><b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b></p>			
<p><b>Тема 2.1.</b> Строевые упражнения: построения и передвижения, передвижения, размыкания и смыкания.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Строевые упражнения: построения и передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок в движении. Упражнения под музыку</p>	<p>16 2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и передвижения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней части бедра (четырёхглавые), задней части бедра (двуглавые); ягодичные мышцы. Использование баз приложенных, типа Muscle and Motion.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Удер-</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>



	<p>жание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног.</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	
	<p><i>Составление и проведение комплексов:</i></p>	
	<p>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p>	2
	<p>1. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности грудной клетки.</p>	2
	<p>2. Составление и выполнение комплекса упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах.</p>	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2
	<p>1. Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней верхней части рук (бицепсы), задней верхней части рук (трицепсы); плечевые мышцы (дельтовидные). Использование баз приложений, типа Anatomy Learning.</p>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9
	<p><b>Практические занятия</b></p>	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<p>Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа (на выбор):</b></p>	
	<p>При выполнении анализа использовать приложение шагомер.</p>	
	<p>1. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре в основной (или подготовительной, или специальной) медицинской группе (не менее 2 карт экспресс -анализов переносимости нагрузки).</p>	
	<p>2. Проведение анализа переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта (вид спорта по выбору, не менее 2 карт экспресс-анализов переносимости нагрузки).</p>	8
	<p><b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b></p>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2
	<p>Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и вынос-</p>	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9
	<p>Тема 3.1. Техника бега на средние дистанции</p>	



	<p>ливость к статическим усилиям.</p> <p>Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований.</p>	<p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><i>Тематика рефератов (на выбор):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.</li> <li>2.Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена.</li> <li>3.Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.</li> <li>4.Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.</li> </ol>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> Техника бега по пересеченной местности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. Д.</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Тема 3.4.</b> Техника прыжка с места</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18</p>

<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в стритболе. Ведение статистики баскетбольного матча (<u>OnlineBasket</u>).</p> <p><b>Практические занятия</b> Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Обучающая игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.2.</b> Техника добивания мяча.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в стритболе. Правила ведения протокола.</p> <p><b>Практические занятия</b> Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доской с мячом в руках, игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.3.</b> Техника перехвата мяча.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в игре 3х3. Протокол, правила ведения протокола. Понятие «фринт».</p> <p><b>Практические занятия</b> Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника прямого нападающего удара.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Ведение статистики баскетбольного матча (<u>OnlineBasket</u>).</p> <p><b>Практические занятия</b> Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая поддача.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10,



	<p>Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p> <p>Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; прыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим прыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с сильным отягощением.</p>		ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 5.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Психологическая подготовка спортсмена</p> <p><b>Практические занятия</b> Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 5.3.</b> Техника верхней и нижней передач</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физическая подготовка спортсмена.</p> <p><b>Практические занятия</b> Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 5.4.</b> Техника перемещений в волейболе</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры</p> <p><b>Практические занятия</b> Перемещение у стенки, у сетки. Перемещение с передачей мяча. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; прыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим прыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с сильным отягощением.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Раздел VI. Практический раздел. Физические кондиции</b></p>		<b>2</b>	
<p><b>Тема 6.1.</b> Оценка физической подгото-</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тесты физической и функциональной подготовленности.</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7,



ТОВЛЕННОСТИ	<p><b>Практические занятия</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокой скоростью (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см). Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом физической подготовленности студента.</p>		ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Максимальная нагрузка: 46 ч</b> <b>Практические занятия: 36 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 10 ч</b></p>			
		<b>6</b>	
<b>Раздел I. Практический раздел. Бадминтон.</b>			
<p><b>Тема 1.1. Техника высокого удара</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. <b>Практические занятия</b> Короткая подача в парах. Высокий удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 1.2. Техника передвижений к сетке в один и два, три шага</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. <b>Практические занятия</b> Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 1.3. Техника высокодальнего удара</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. <b>Практические занятия</b> Высокодальний удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18



<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения:</b> построения и передвижения, замыкания и смыкания.	<b>Содержание теоретического материала</b> Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК. <b>Практические занятия</b> Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, замыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</b>	<b>Содержание теоретического материала</b> Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов УГГ. <b>Практические занятия</b> Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Упражнения в парах и в перестроении. Общая физическая подготовка	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел III. Практический раздел. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Техника блокирования в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. <b>Практические занятия</b> Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передача мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 3.2. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. <b>Практические занятия</b> Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передача мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08,  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел IV. Практический раздел. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	



<b>Тема 4.1.</b> Техника оздоровительной ходьбы	<p><b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показание и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.</p> <p><b>Практические занятия</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Тема 4.2.</b> Техника скандинавской ходьбы	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (пройти дистанцию с индивидуальным хронометражем, используя мобильное приложение, типа шагомер, с занесением результатов данных в индивидуальный дневник).</p> <p><b>Содержание учебного материала</b> Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показание и противопоказания.</p> <p><b>Практические занятия</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов на выбор:</i> 1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека. 2. Биомеханика ходьбы человека. 3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы. 4. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.		2	
<b>Раздел V. Практический раздел. Физические кондиции.</b> <b>Тема 5.1.</b> Оценка физической подготовленности.	<b>Содержание учебного материала</b> Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности.	8	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9



	<p>Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. Протопоказание к назначению степ-теста PWC<sub>170</sub>. Использование кардиодатчиков для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см). Определение физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>; подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); Подтягивание на перекладине у юношей (количество раз);</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности (2 метода по выбору).</p>	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<p><b>Тема 5.2.</b> Физическое и функциональное состояние человека</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий. Определение понятия «функциональное состояние». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. Оценка деятельности вестибулярной функции. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий. Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом функционального состояния студента.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Определение физического развития методом наружного осмотра</p> <p><b>Самостоятельная работа (на выбор):</b></p> <p>1.Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).</p> <p>2.Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 7, ОК 08, ОК 9  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18

	Максимальная нагрузка: 32 ч Практические занятия: 24 ч Самостоятельная работа: 8 ч		
Промежуточная аттестация в форме: 1, 2, 3 семестры – зачет; 4 семестр – дифференцированный зачет.			
<b>Всего</b>		<b>170</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение.

Кафедра физической культуры и здоровья для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями:

##### 1. Игровой спортивный зал (683 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), щиты баскетбольные игровые на металлической раме; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг), мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ракетки для н/т, ракетки для бадминтона, сетки бадминтонные, волейбольные).

##### 2. Спортивный зал (200 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг).

##### 3. Тренажерный зал (127,4 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

##### 4. Тренажерный зал (68,7 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности.

##### 5. Зал тяжелой атлетики, (68,7 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** штанга тренировочная, стойка для гантелей, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг), грифы для мини-штанг, гимнастические палки, гантели неразборные (8 кг, 12 кг, 16 кг, 18 кг).

##### 6. Зал для фитнеса (122,6 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** дезинфекционные маты, гимнастические маты, министепперы, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

##### 7. Плавательный бассейн. ФОК «Волгомед» (400 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** дорожки разделительные, передвижной роллер для сматывания, приспособление для спуска ММГН в чашу бассейна, стартовые тумбы, скамейки, комплекты инвентаря для плавания и аквааэробики.

##### 8. Стрелковый тир (электронной модификации) (21 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТ», прототип винтовки МР-512 с лазерным излучателем невидимого спектра («со сгибом» / «с переломом», с отдачей, соответствует требованиям Минспорта для сдачи норм ГТО по стрельбе), универсальное зарядное устройство для лазерного оружия, пристрелочное устройство для калибровки электронного оружия с лазерным излучателем невидимого спектра, сетевая видеокамера со стеклянным дихроическим фильтром, программное обеспечение «Виртуальный тир» для обучения навыкам стрельбы, программное обеспечение «Лазер-СТ. ГТО», комплект компьютерных стрелковых программ -мишеней, ключ защиты программы, соединительный кабель.

**9. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,** включающий в себя комплекс спортивных площадок и технических средств, для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»: две баскетбольные



площадки, футбольное поле, две беговые дорожки 100 м и 60 м, элементы полосы препятствий.

**10. Учебная аудитория** для проведения лекций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**Учебно-наглядные пособия:**

Для изучения данной дисциплины студентам предоставляются учебно-наглядные пособия, планшеты, плакаты, слайды, табличный материал, презентации, используемые для практических и лекционных занятий. Презентации к теоретическому курсу. Лекция: «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». (16 слайдов).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** учебные парты, стулья, шкафы для документов, настенный экран, проектор ASK Proxima, телевизор, проектор мультимедийный Optoma DX-733 2500 ANSI Lm.1024\*768, системный блок HP dc 7600CMT PD-945.160GB+DVD RW

**Перечень программного обеспечения**

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная
3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	205E1805141018254272124 с 14.05.2018 по 25.05.2019



	(Россия)	
10.	Google Chrome	Свободное и/или безвозмездное ПО
11.	Mozilla Firefox	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
13.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
14.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрирован 03.12.2020 № 61238) [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс» : <http://www.consultant.ru/>
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года> [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс» : <http://www.consultant.ru/>
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022 № 43-ФЗ) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> - Режим доступа : по подписке.
5. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173.html> - Режим доступа : по подписке
6. Радаева, С. В. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загребская, Г. И. Головкин, Р. Г. Черданцева. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2020. - 72 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/tgu\\_118.html](https://www.studentlibrary.ru/book/tgu_118.html) . - Режим доступа : по подписке
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020.



— 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы.**

1. <http://минобрнауки.рф/> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> e-library – Научная электронная библиотека
7. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
9. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
10. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> -Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей
11. <https://www.muscleanmotion.com/products/strength-training-app/> - «MUSCLE&MOTION» - профессиональное приложение для фитнеса и здорового образа жизни
12. <http://www.inteeu.com/2020/10/18/informatsionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte/> - Информационные технологии в современном спорте.
13. <https://web.snauka.ru/issues/2014/10/39483> - Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации»

### **Профессиональные базы данных.**

1. <http://elibrary.ru> – Электронная база, электронных версий периодических изданий на платформе Elibrary.ru (профессиональная база данных)
2. <http://www.consultant.ru/> – Справочно-правовая система «Консультант-Плюс» (профессиональная база данных)
3. <http://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента» (многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных)
4. - Лань - Электронно-библиотечная система (ЭБС): режим доступа [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

### **3.3. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**



На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” (ред. от 08.07.2020) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ и ЭО).

Дисциплина	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для учебного процесса	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
«Физическая культура»	<p>1. Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элемент “Лекция” и /или ресурс “Файл” (лекция, лекция – визуализация);</li> <li>- элемент “Задание” и /или ресурс “Файл” (размещение заданий к занятию, указаний, пояснений, разбивка на малые группы);</li> <li>- элемент “Форум” (фиксация присутствия обучающихся на занятии, индивидуальные консультации).</li> <li>- элемент «Посещаемость» (фиксация присутствия обучающихся на лекциях).</li> </ul> <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная подача материала.</li> </ul>	<p>Пример</p> <p>1. Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элемент “Тест” (тестирование);</li> <li>- элемент “Задание” (подготовка реферата, доклада, проверка самостоятельной работы студента).</li> </ul> <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собеседование;</li> <li>- доклад;</li> <li>- защита реферата.</li> </ul>

#### 3.4. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается:

##### ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ:

- адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);
- размещение в доступных для обучающихся местах в адаптированной форме (с учетом их потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);



- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку - поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося.

#### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ:**

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

#### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:**

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8м; наличие специальных кресел и другие приспособления).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельные классы, группах или в отдельных образовательных организациях. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники, учебные пособия, и иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («выполнено»). Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. Программа дисциплины рассчитана на 6 семестров и составляет 364 часов за весь период обучения. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах охватывают общую физическую подготовленность студентов, а также уровень теоретических знаний.

**Текущая успеваемость** студентов осуществляется на каждом занятии, и включает в себя:

- оценку уровня физической подготовленности (ОУФП);
- собеседование по контрольным вопросам (СКВ);
- самостоятельную работу студента (СРС).



В конце каждого семестра производится централизованный подсчет среднего балла успеваемости студента по формуле: **Средний балл ТУ= (ОУФП+ СРС+СКВ)/3,**

**Промежуточная аттестация** по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета в конце 4 семестра. Оценка осуществляется по системе «зачтено - не зачтено».

Зачет по дисциплине у студентов проходит в виде собеседования и оценки уровня сформированности практической составляющей формируемых компетенций, включающего в себя вопросы (СКВ) по всем изучаемым разделам программы за весь период обучения и оценивается и высчитывается по формуле:  $((\text{Ср.б ТУ}_{1 \text{ семестра}} + \text{Ср.б ТУ}_{2 \text{ семестра}} + \dots + \text{Ср.б ТУ}_{4 \text{ семестра}}) / 4 + \text{СКВ}) / 2$ , с переводом его в академическую оценку.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
1. Уметь составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики с использованием цифровых приложений (Muscle and Motion, Anatomy Learning, Posture CHECKER)	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
3. Уметь использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Анализ составления студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка.
4. Уметь пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности в том числе использовать кардиодатчики для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.	Определение собственного биологического возраста. Оценка своего функционального состояния
5. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств используя ИТ-технологии физкультурно-оздоровительной направленности.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, его оценка.
6. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
7. Знать историю и организационную структуру работы по физической культуре	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и



ре и спорту в России.	спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
8. Знать роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса производственной гимнастики и его оценка. Опрос на занятиях.
9. Знать основные средства и методы развития физических качеств.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития выносливости и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития ловкости и его оценка. Опрос на занятиях.
10. Знать основные черты здорового образа жизни.	Анализ знаний студентов об оздоровительных двигательных методиках. Опрос на занятиях. Дифференцированный зачет.
11. Знать общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии.	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
12. Знать гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для профилактики нарушений зрения и его оценка. Анализ качества освоения методики восстановительного самомассажа после физических нагрузок и его оценка. Опрос на занятиях.
13. Знать содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности с использованием цифровых технологий.	Оценка функционального состояния и физической подготовленности студентов. Анализ качества освоения аутогенной тренировки как методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка. Опрос на занятиях.
14. Знать основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для профилактики сколиоза, сутулости и его оценка. Опрос на занятиях.



**Выписка  
из протокола № 27  
заседания кафедры физической культуры и здоровья ВолгГМУ**

**от 2 июня 2022 г.**

**ПРИСУТСТВОВАЛИ:**

профессор В.Б.Мандриков  
доценты В.В.Неумоин, Н.В.Замятина, М.П.Мицулина  
старшие преподаватели: Н.Д.Ткачева, М.В.Уколов, Е.В.Пивоварова, Н.Н.Тарбеев,  
Н.Р.Садыкова, С.А.Голубин, А.М.Козловский, М.В.Попов  
преподаватели: А.Н.Сидоров, М.Г.Гасанов, П.А.Сабуркин, С.Ю.Валова, Е.В.Жариков,  
М.В.Подшивалова, Е.Ю.Силкина, Д.С.Анучин, А.А.Сатин, Т.Г.Фадеевко,  
О.Н.Джумахметова, А.В. Цугунян, Р.И.Третьяков, В.А.Заулошнов

**СЕКРЕТАРЬ:** доцент И.А.Ушакова

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

Вопрос №5. Рассмотрение учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» для специальности 33.02.01 Фармация на 2022-2023 учебный год

**Слушали:** доцента М.П. Мицулину о рассмотрении учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» для специальности 33.02.01 Фармация на 2022-2023 учебный год.

**Постановили:**

рекомендовать представленный учебно-методический комплекс для дальнейшего утверждения.

Заведующий кафедрой



В.Б.Мандриков

Секретарь



И.А.Ушакова