

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2025 09:46:32  
Уникальный программный ключ:  
c255aa436a6dccbd528274f148f86fe509ab4264

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования**

**«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по учебной работе  
доц. Р.В. Басий

«17» *август* 2025 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов 1, 2 курса медицинского колледжа

Направление подготовки:	33.00.00 Фармация
Специальность:	33.02.01 Фармация
Квалификация:	фармацевт
Срок обучения:	1 год 10 месяцев
Форма обучения:	очная

Донецк  
2025

**Разработчики рабочей программы:**

Калиновская Тамара Николаевна Зав. кафедрой физического воспитания  
 Бондарчук Ирина Юрьевна Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
 Годз Лилия Алексеевна Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании кафедры физического воспитания

«31» 01 2025 г., протокол № 1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Т.Н. Калиновская

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильной методической комиссии по дисциплинам социально-гуманитарного профиля

«21» 02 2025 г., протокол № 6

Председатель комиссии, доц. \_\_\_\_\_ А. А. Пузик

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ И.В. Жданова

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП на заседании ученого совета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Протокол № 3 от «27» февраля 2025г.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№</b>	<b>Дата и номер протокола утверждения*</b>	<b>Раздел РП</b>	<b>Основание актуализации</b>	<b>Должность, Ф.И.О., подпись ответственного за актуализацию</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социального - экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- выполнять общеразвивающие, гимнастические и дыхательные упражнения;</li> <li>- выполнять ловлю и передачи мяча, броски мяча в корзину, ведение мяча;</li> <li>- выполнять упражнения на тренажерах, со штангой, гантелями;</li> <li>- выполнять подачи, удары в бадминтоне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- основные средства и методы развития физических качеств;</li> <li>- техника базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике;</li> <li>- техника базовых элементов бадминтона.</li> </ul>

Код ОК	Общие компетенции
ОК 04	эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Донецкой Народной Республикой</b>	
ЛР 19	Стремящийся к командной, социально значимой деятельности, формированию отношений ответственной зависимости, социальных компетенций, умений взаимодействовать, планировать, распределять деятельность.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Медицинским колледжем ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрав России</b>	
ЛР 24	Умеющий эффективно взаимодействовать в коллективе и команде, брать ответственность за результат выполнения заданий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы		Объем в часах
Общий объем дисциплины		<b>136</b>
Аудиторная работа		136
в том числе	лекции	
	практические занятия	136
	семинарские занятия	-
	лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа		-
Консультации		-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачет с оценкой		-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 курс I, II семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основные средства развития физических качеств</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Развитие общей (аэробной) выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Чередование бега и ходьбы в разных режимах на отрезках 50–200м в течение 5-8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивная игра	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники длительного бега до 12-15 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Развитие быстроты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на короткие дистанции; техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции; бег 30м с хода, выполняется в форме соревнований	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.3.</b> Развитие специальной	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08

(анаэробной) выносливости	<b>Практическое занятие № 6.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног). Различные прыжки. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Спортивная игра	2	ЛР 7 ЛР 9
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений из основных видов спорта, беговых упражнений. Прыжки со скакалкой различным способом. Подвижные и спортивные игры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.4.</b> Развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение разнообразных упражнений на растягивание. Выполнение статических упражнения с использованием собственной силы, помощи партнера, отягощений, амортизаторов	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение активных движений махового характера, с большой амплитудой, развитие подвижности в суставах	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение упражнений для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Выполнение упражнений для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и плечевого пояса, ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.6.</b> Развитие ловкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 13 .</b> Преодоление полосы препятствий. Выполнение челночного бега 4х9м. Подвижные игры	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение упражнений из гимнастики (без предметов, с предметами), акробатики. Спортивные и подвижные игры	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 1.7.</b> Контроль физической подготовленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Бег 30м со старта. Бег 30м «змейкой». Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).	2	ЛР 7
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Степ-тест. Подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон вперед из положения сидя	2	ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Изучение техники передвижений в баскетбольной стойке, остановок шагом и прыжком, поворотов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Отработка передвижений в стойке, остановок шагом и прыжком, поворотов. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, ног	2	ЛР 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ЛР 9
<b>Тема 2.2.</b> Изучение техники ловли и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение приёмов ловли мяча, летящего на средней высоте, ловли мяча, летящего высоко, ловли мяча летящего низко, передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху из-за головы, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от площадки, на месте и в движении.	2	ЛР 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ЛР 9
<b>Тема 2.3.</b> Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении, с различных дистанций	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение упражнений в бросках с места из-под щита, в бросках с 2-3 м в точку прицеливания, стоя под углом к щиту. Выполнение броска в движении после имитационных и подводящих упражнений.	2	ЛР 7
			ЛР 9
			ЛР 19
			ЛР 24

	<b>Практическое занятие № 20.</b> Отработка бросков с места с различных дистанций, броска в движении после взятия мяча с руки партнера, после ловли мяча. Выполнение штрафных бросков.	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Отработка бросков с места с различных дистанций, броска в движении после ловли мяча, после ведения на месте. Выполнение штрафных бросков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Изучение техники ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение упражнений в ведении мяча на месте: высокое, низкое, переводы с руки на руку, в ведении мяча в движении с остановками, с изменением направления	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Отработка приемов ведения мяча на месте: высокое, низкое, переводы с руки на руку, приемов ведения мяча в движении с остановками, с изменением направления, переводами, на скорость	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка приемов освобождения от защитника, выхода на получение мяча и овладения мячом. Выполнение действий с мячом: обыгрывание защитника для передачи и броска с места, в движении. Отработка финтов: финт на передачу и проход, финт на бросок и проход. Выполнение штрафных бросков. Учебная игра 2x1, 1x1.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение действий без мяча: выбор места и освобождение от опеки защитника, которые осуществляется передвижениями с изменением направления и скорости, в соединении с остановками и поворотами. Выполнение действий с мячом: рациональное применение приемов техники (передачи, броски, ведение, финты) в соответствии с конкретными ситуациями. Учебная игра 2x1, 1x1, 2x2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04

Изучение индивидуальных тактических действий в защите	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>Практическое занятие №26.</b> Опека игрока без мяча и с мячом, выбор позиции и стойки, отбор мяча у соперника, используя перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, в соответствии с конкретными ситуациями. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра 1x1, 2x2.	2	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Опека игрока без мяча и с мячом, выбор позиции и стойки, отбор мяча у соперника, используя перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, в соответствии с конкретными ситуациями. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра 1x1, 2x2.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.7.</b> Изучение групповых тактических действий в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение взаимодействия 2-х нападающих – передача и рывок к корзине – прямой и изменением направления; передача и заслон для игрока с мячом - статический. Учебная игра 2x1, 2x2. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение взаимодействия 2-х нападающих – передача и рывок к корзине; передача и заслон для игрока с мячом. Учебная игра 2x1, 2x2. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Выполнение взаимодействия 3-х нападающих – передача и заслон для игрока без мяча; передача и заслон для игрока с мячом. Защита: личная, использовать переключение, проскальзывание, подстраховку. Учебная игра 3x2, 3x3. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение контрольных упражнений: передачи мяча на месте в парах; передачи мяча в движении в парах; ведение мяча «змейкой»; штрафной бросок; бросок в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.8.</b> Изучение командных тактических действий в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих в быстром прорыве: длинной передачей мяча. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих с центровым игроком,	2	

	располагающимся на линии штрафного броска. Учебная игра.		ЛР 24
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих в быстром прорыве: короткими передачами вдоль боковых линий. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих с центровым игроком, располагающимся в нижней части области штрафного броска. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Отработка взаимодействия нападающих в быстром прорыве. Отработка взаимодействия нападающих с одним центровым игроком при позиционном нападении. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.9.</b> Контроль физической подготовленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Выполнение контрольных упражнений по физической подготовленности: бег 30 м, бег 30м «змейкой», подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину.	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Выполнение контрольных упражнений по физической подготовленности: степ-тест, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, наклон вперед из положения сидя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Итого: (I, II семестр)</b>		<b>72</b>	
<b>2 курс III, IV семестр</b>			
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие общей выносливости. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Бег по пересеченной местности. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Спортивная игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 3 - № 4.</b> Совершенствование техники длительного бега до 12-15 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры.	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Изучение техники выполнения упражнений стретчинга	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 5 - № 6.</b> Выполнение упражнений в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями, выполняемые с большой амплитудой.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, отжимание на брусьях на блочном устройстве.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Разучивание и выполнение упражнений на тренажерах для мышц груди, для широчайших мышц спины, для мышц бицепса и трицепса, для мышц ног, для мышц поясницы, для мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Практическое занятие № 8 - № 9.</b> Выполнение упражнений на тренажерах для отдельных групп мышц.	4	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений на тренажерах для коррекции отдельных групп мышц.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, пресс на наклонной скамье, пресс на консольных брусьях.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	

	<b>Практическое занятие № 11.</b> Разучивание и выполнение упражнений со штангой и гантелями для развития отдельных групп мышц.	2	
	<b>Практическое занятие № 12 - №13.</b> Выполнение упражнений со штангой и гантелями для развития отдельных групп мышц.	4	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гириями.	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение упражнений со штангой, гантелями для развития отдельных групп мышц, с гириями.	2	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Выполнение контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности	2	
<b>Раздел 4. Бадминтон</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Изучение техники подач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Изучение хватки ракетки, игровой стойки. Выполнение специальных упражнений с ракеткой для подвижности плечевого сустава и кисти. Жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки. Имитация подачи. Отработка подач: короткой, высоко - далекой.	2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение специальных упражнений с ракеткой для подвижности плечевого сустава и кисти. Жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки. Выполнение упражнений в способах передвижений. Отработка подач: короткой, высоко - далекой, плоской.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Изучение техники ударов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Имитация ударов справа - сверху. Выполнение ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу.	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Отработка ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу, подач. Комбинирование ударов в розыгрыше.	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Отработка ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу, подач. Отработка плоских ударов справа и	2	

	слева: по диагонали, по боковым линиям. Розыгрыш с комбинированием ударов.		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Отработка плоских ударов справа и слева: по диагонали, по боковым линиям. Отработка ударов слева - сверху. Розыгрыш с комбинированием ударов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.3.</b> Изучение комбинации из 2-3 ударов на заднюю линию	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование в ударах, передвижениях. Разучивание и отработка комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию. Учебная игра с заданием.	2	ЛР 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ЛР 9 ЛР 19 ЛР 24
<b>Тема 4.4.</b> Изучение тактических действий в игре. Одиночная игра. Парная игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 24 - № 25.</b> Одиночная игра. Судейство игр по бадминтону.	4	ЛР 7
	<b>Практическое занятие № 26 - № 27.</b> Парная игра. Судейство игр по бадминтону.	4	ЛР 9
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности: подач, ударов справа, слева.	2	ЛР 19
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ЛР 24
<b>Тема 4.5.</b> Развитие аэробных способностей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение циклических упражнений невысокой интенсивности (длительные ходьба, бег) в аэробном режиме с использованием равномерного метода работы. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры	2	ЛР 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ЛР 9
<b>Тема 4.6.</b> Развитие быстроты,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08

скоростно-силовых качеств	<b>Практическое занятие № 30.</b> Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета, прыжковая, беговая. Спортивная игра	2	ЛР 7 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.7.</b> Итоговый нормативный контроль	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение контрольных упражнений по оценке физической подготовленности: бег 30 м, бег 30м «змейкой», подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину.	2	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Выполнение контрольных упражнений по оценке физической подготовленности: степ-тест, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, наклон вперед из положения сидя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Итого: (III, IV семестр)</b>		<b>64</b>	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура».

<b>Спортивный зал</b>		
№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I Специализированная мебель и системы хранения</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
1	<b>Игровой зал:</b> оборудованные раздевалки - 2 шт.	На 20 мест каждая, с душевыми
2	стенка гимнастическая – 6 шт.; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 6 шт.; гимнастические скамейки – 10 шт.; маты гимнастические – 10 шт.; канат для перетягивания – 1 шт.;	
3	скакалки – 20 шт., палки гимнастические, мячи набивные 3,5 кг - 40 шт., гантели (разные); штанги не стандартные;	
4	мячи баскетбольные - 15 шт., щиты баскетбольные - 10 шт., баскетбольное табло - 1 шт., счетчик "24 сек" - 2шт.;	
5	весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;	
6	<b>Зал атлетической гимнастики:</b> штанги не стандартные - 20шт., велотренажер - 1шт., штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., многофункциональный фитнес - центр Кетлер - 1шт., гантели - 20шт., гири - 12шт., блины разного веса - 80шт.;	
7	<b>Физкультурно-оздоровительный комплекс:</b> - бадминтонные площадки - 4шт.: - стойки для бадминтона - 8шт., сетки для бадминтона - 4шт., ракетки бадминтонные - 20 шт., воланы - 50 шт.;	
8	- <b>зона для настольного тенниса:</b> - столы для настольного тенниса - 7шт., сетки для настольного тенниса - 10 шт., ракетки для настольного тенниса - 20шт., мячи для настольного тенниса - 30шт.;	
9	- <b>тренажерный зал:</b> - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;	
<b>Дополнительное оборудование</b>		
	Учебный кабинет: функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся	
<b>II Технические средства</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
1	компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет», Wi-Fi и доступом к электронной информационно-образовательной среде (ИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС) ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России	Лицензионное программное обеспечение ОС Linux
<b>Дополнительное оборудование</b>		
	музыкальный центр	
<b>III Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
1	Методические указания для студентов	Электронный ресурс
2	Видеоуроки, видеофильмы	CD, DVD - диски
<b>Дополнительное оборудование</b>		

**Открытый стадион широкого профиля, открытые баскетбольные площадки**

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I Специализированная мебель и системы хранения</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
	стартовые флажки	
	флажки красные и белые	
	палочки эстафетные	
	нагрудные номера, манишки двусторонние	
	тумбы «Старт-Финиш», «Поворот»	
	рулетка металлическая, мерный шнур	
	секундомер, свисток	
	баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи	
	щиты, ворота, корзины, сетки, стойки	
<b>Дополнительное оборудование</b>		
<b>II Технические средства</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
<b>Дополнительное оборудование</b>		
<b>III Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
<b>Дополнительное оборудование</b>		

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы****а) Основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под редакцией В. Я. Кикотя. - Электрон. текст. дан. (1 файл : 16 012 КБ). - Москва : ЮНИТИ, 2020. - 456 с. : рис., табл. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт : учебное текстовое электронное издание локального распространения / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Минобрнауки России, ФГБОУ ВО "Омский государственный технический университет". - 1 файл (2861 КБ). - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. - 169 с. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, Л. А. Годз, Т. А. Нескреба, В. С. Кучеренко ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 136 с. – Текст : непосредственный.

**б) Дополнительная литература:**

1. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - 1 файл (1561 КБ). - Москва; Берлин : Direct MEDIA, 2016. - 105 с. : рис., табл. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Новосибирский государственный технический университет. - 1 файл (1767 КБ). - Новосибирск :

Изд-во НГТУ, 2017. - 51 с. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - 1 файл (2116 КБ). - Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. - 88 с. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст: электронный.

4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; ФГАОУ ВПО "Северо-кавказский федеральный университет". - 1 файл (2434 КБ). - Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. - 209 с. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонов, Л. Б. Андрищенко, Г. Б. Глазкова [и др.] ; под редакцией С. И. Филимоновой ; Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова". - Москва : РУСАЙНС, 2022. - 356 с. – Текст : непосредственный.

6. Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ-до : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, В. С. Кучеренко, Л. А. Годз, Т. А. Нескреба ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 242 с. – Текст : непосредственный.

7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст : электронный.

8. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. А. А. Потапчук, С. П. Евсеева. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 296 с. - ISBN 978-5-9704-8125-7, DOI: 10.33029/9704-8125-7-MAF-2024-1-296. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970481257.html> (дата обращения: 06.02.2025). - Режим доступа: по подписке.

#### **в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Электронный каталог WEB–ОРАС Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ <http://katalog.dnmu.ru>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>
3. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) eLibrary <http://elibrary.ru>
5. Информационно–образовательная среда ДонГМУ <http://distance.dnmu.ru>

### **3.3. Методические указания для самостоятельной работы студентов**

Методические указания к самостоятельной подготовке к практическим занятиям по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура для студентов I, II курсов медицинского колледжа, обучающихся по специальности 33.02.01 Фармация / И. Ю. Бондарчук, С. И. Шиншина, В. И. Сидоров [и др.] ; ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. – Донецк : [б. и.], 2024. – 112 с. – Текст : электронный // Информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России : [сайт]. – URL: <http://distance.dnmu.ru>. – Дата публикации: 14.11.2024. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Знать:</b>            роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            основы здорового образа жизни;            условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;            правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            ведёт здоровый образ жизни;            понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование с применением информационных технологий.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Уметь:</b>            использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;            выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;            выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.            Подбор средств и методов занятий.            Регулирование физической нагрузки.            Владение навыками контроля и оценки.            Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>