Приложение 4.18.
к ООП специальности
33.02.01 Фармация
(очная форма обучения,
на базе основного общего образования)
ГБПОУ РД ДМК им. Г.А. Илизарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Дагестан «Дербентский медицинский колледж имени Г.А. Илизарова» (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ПК 1.11., ОК 04., ОК 08., ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для фармацевта; – средства профилактики перенапряжения, развития профессионально значимых физических качеств – приемы базовых видов

	– выполнять приемы базовых видов спорта – оказывать первую помощь при спортивных травмах	спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**136**
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	136
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (по окончании каждого учебного семестра)	

Тематический план дисциплины Физическая культура по учебным семестрам

№	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Практические занятия	Промежуточная аттестация
2 семестр				
1.	Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	2	2	
2.	Бег на короткие дистанции	2	2	
3.	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	2	2	
4.	Бег на средние дистанции	2	2	
5.	Метание малого мяча в цель.	2	2	
6.	Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом	2	2	
7.	Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска.	2	2	
8.	Броски с места и в движении.	2	2	
9.	Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	2	2	
10.	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	2	2	

11.	Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	2	2	
12.	Комплекс общеразвивающих упражнений, зеркальный показ, счет	2	2	
13.	Упражнения на гимнастических ковриках	2	2	
14.	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)	2	2	
15.	Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	2	
	2 семестр			
1.	Правила игры в волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2	
2.	Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра	2	2	
3.	Совершенствование передач	2	2	
4.	Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	2	
5.	Обучение технике нападающего удара.	2	2	
6.	Обучение технике постановки блока.	2	2	
7.	Совершенствование приема-передачи мяча	2	2	
8.	Применение изученных приемов в учебной игре. Двусторонняя игра. Судейство	2	2	
9.	Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	2	
10.	Акробатические упражнения. Комбинации элементов.	2	2	
11.	Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).	2	2	
12.	Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).	2	2	
13.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	2	2	
14.	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	2	2	
15.	Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола.	2	2	
16.	Статические, динамические упражнения,	2	2	

	упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.			
17.	Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа.	2	2	
18.	Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	2	2	
19.	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	2	2	
	3 семестр			
1.	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	2	2	
2.	Эстафетный бег.	2	2	
3.	Бег на длинные дистанции	2	2	
4.	Прыжок в длину с места	2	2	
5.	Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время	2	2	
6.	Специальная разминка баскетболиста.	2	2	
7.	Техника штрафного броска.	2	2	
8.	Броски с места и в движении.	2	2	
9.	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	2	2	
10.	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	2	2	
11.	Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	2	2	
12.	Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.	2	2	
13.	Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	2	2	
14.	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры	2	2	
15.	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков	2	2	
16.	Специальная гимнастика фармацевта в течение рабочего дня.	2	2	
	4 семестр			
1.	Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук.	2	2	

2.	Упражнения с отягощением.	2	2	
3.	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	2	2	
4.	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин.	2	2	
5.	Упражнения для развития силы мышц ног.	2	2	
6.	Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
7.	Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	2	2	
8.	Специальная гимнастика фармацевта в течение рабочего дня.	2	2	
9.	Биомеханика и здоровьесберегающие технологии	2	2	
10.	Методы развития специальной выносливости фармацевтического работника	2	2	
11.	Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	2	2	
12.	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	4	4	
13.	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	4	
14.	Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах	4	4	
15.	Дифференцированный зачет	2	2	
	ВСЕГО	**136**	**136**	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Введение	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже. Характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.	**2**	
	Теоретические занятия	**2**	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Теоретическое занятие № 1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**18**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции**.**	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60, 100 м).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции**.**		
Тема 1.2. Эстафетный бег. Виды эс-	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете.		

тафет. Техника передачи эстафетной палочки.	**Практические занятия**		ОК 12.
	Практическое занятие № 3-4. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции**.**	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции**.**		
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.		
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции**.**	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. Бег на длинные дистанции.		
Тема 1.6. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 8. Прыжки в длину с места.		

Тема 1.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время**.**	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 9. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время.		
Тема 1.7. Метание малого мяча в цель**.**	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 10. Метание малого мяча в цель.		
Раздел 2. Спортивные игры.			
2.1. Волейбол			
Тема 2.1.1. Правила игры в волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 11. Правила игры в волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
Тема 2.1.2	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11.

Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 12. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра		
Тема 2.1.3. Совершенствование передач.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 13. Совершенствование передач.		
Тема 2.1.4. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 14. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.		
Тема 2.1.5. Обучение технике нападающего удара.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		

	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 15. Обучение технике нападающего удара.		
Тема 2.1.6. Обучение технике постановки блока.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Обучение технике постановки блока.		
Тема 2.1.7. Обучение приема-передачи мяча	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Обучение приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. Учебно-тренировочная игра.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование приема-передачи мяча.		
Тема 2.1.8. Применение изученных приемов в учебной игре	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 18. Применение изученных приемов в учебной игре. Двусторонняя игра. Судейство.		
2.2. Баскетбол			

Тема 2.2.1 Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 19. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом		
Тема 2.2.2 Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 19-20. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом		
Тема 2.2.3 Броски с места и в движении.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 21-22. Броски с места и в движении		
Тема 2.2.4 Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 23-24. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.		
Тема 2.2.5	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11.

Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.		ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 25-26. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.		
Тема 2.2.6 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 27. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.		
Тема 2.2.7 Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 28. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.		
Тема 2.2.8 Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Заслоны игрока. Выбор тактики игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 29. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.		
Тема 2.2.9 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 30. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.		

Раздел 3. Гимнастика.			
3.1. Гимнастика основная			
Тема 3.1.1 Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 31. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	2	
Тема 3.1.2 Комплекс общеразвивающих упражнений, зеркальный показ, счет	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 32.Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.1.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	**Содержание учебного материала**	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 33.Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Тема 3.1.4 Кувырок вперед, назад – техника выполнения.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 34.Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.1.5 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост».	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост»		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 35-36. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост».		

Тема 3.1.6 Акробатические упражнения. Комбинации элементов.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Акробатические упражнения. Комбинации элементов.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 37-38. Акробатические упражнения. Комбинации элементов.		
Тема 3.1.6 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши)..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 39. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).		
Тема 3.1.7 Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 40. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши)..		
Тема 3.1.8 Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 41. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши)..		
Тема 3.1.9 Упражнения в равновесии.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.		
	Практические занятия		

Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	**Практическое занятие № 42.** Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.		ОК 12.
3.2. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 43. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	2	
Тема 3.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 44. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола..		
Тема 3.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 45-46. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением..		
Тема 3.2.4. Упражнения для	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04.
	Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа.		

развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа..	**Практические занятия**	**2**	ОК 08. ОК 12.
	Практическое занятие № 47. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа.	2	
Тема 3.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 48. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	2	
Тема 3.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины)..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 49-50. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).		
Тема 3.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. Упражнения для развития силы мышц ног.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. Упражнения для развития силы мышц ног.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 51-52. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. Упражнения для развития силы мышц ног.		
Тема 3.2.8. Упражнения на развитие	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств		

скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	**Практические занятия**	**2**	ОК 12.
	Практическое занятие № 53. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 3.2.1. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 54. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Содержание, цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Круговая тренировка для развития физических качеств. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 55. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков		
Тема 4.2. Специальная гим-	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08.
	Специальная гимнастика фармацевта в течение рабочего дня		
	Практические занятия		

настика фармацевта в течение рабочего дня.	**Практическое занятие № 56-57.** Специальная гимнастика фармацевта в течение рабочего дня		ОК 12.
Тема 4.3. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Биомеханика в профессиональной деятельности фармацевта. Принципы здоровьесберегающих технологий.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 58. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии		
Тема 4.4. Методы развития специальной выносливости фармацевтического работника.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Методы развития специальной выносливости фармацевтического работника.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 59. Методы развития специальной выносливости фармацевтического работника.		
Тема 4.5. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 60. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.		
Тема 4.6. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 61. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.		

Тема 4.7. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний..	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний у фармацевтических и медицинских работников.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 62. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний..		
Тема 4.8. Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах.	**Содержание учебного материала**		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.
	Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 66. Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах.		
Всего:		**136**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник/ Н.В.Решетников. Москва: Издательский центр «Академия», 2018. 176 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-437146

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа: www.urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-439006

3. Бурухин С Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/437753

4. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). —

ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа: www.urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447

5. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Ре-жим доступа: www.urait.ru/book/plavanie-s-metodikoy- prepodavaniya-442166

3.2.3. Дополнительные источники

1. Информационный портал. (Режим доступа) URL: http://www.fizkultura-na5.ru

2. Информационный портал. (Режим доступа) URL: http://www.lib.sportedu.ru

3. Информационный портал. (Режим доступа) URL: http://www.libsport.ru/

4. Информационный портал. (Режим доступа) URL: http://www.teoriya.ru/journals/

5. Бишаева А.А.. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2020. – 313 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний осваиваемых в рамках осваиваемых дисциплин		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для фармацевта; – средства профилактики перенапряжения, развития профессионально значимых физических качеств – приемы базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль - дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций для поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности; – выполнять приемы базовых видов спорта – оказывать первую помощь при спортивных травмах		

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01. Фармация в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование спортивного зала для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение спортивного зала должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они должны быть оснащены оборудованием для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуаль-

ных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья