

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.10.2026 13:45:28

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

34.02.02 Медицинский массаж

(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Квалификация: медицинская сестра по массажу / медицинский брат по
массажу

Форма обучения очная

Москва 2026

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 социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02	– определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; – оформлять результаты поиска; – применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение, в том числе адаптированное для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению	– номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации; – современные средства и устройства информатизации; – порядок применения современных средств и устройств информатизации; – программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе адаптированное для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению
ОК 03	– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; – презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной	– содержание актуальной нормативно-правовой документации; – современная научная и профессиональная терминология; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – основы предпринимательской деятельности; – основы финансовой грамотности; – правила разработки бизнес-планов; – порядок выстраивания презентации;

	деятельности; – оформлять бизнес-план; – рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; – определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; – презентовать бизнес-идею; - определять источники финансирования	кредитные банковские продукты
ОК 04	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, пациентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 05	– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке; – проявлять толерантность в рабочем коллективе	– особенности социального и культурного контекста; – правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	– 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	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	254
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	196
самостоятельная работа обучающихся	48
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (в каждом учебном семестре)	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе теоретических занятий:	2	
	1. Теоретическое занятие № 1 «Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях		

	легкой атлетикой. Виды бега. Изучение техники спринтерского бега. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег. Специально-подготовительные упражнения. Бег с низкого старта (постановка стопы на грунт, работа рук). Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером. Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с низкого старта. Выполнение контрольного норматива бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером. Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). Специально-беговые упражнения. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты в беге. Выполнение контрольного норматива челночный бег на звуковой сигнал 10х10м или 5х18м (в зале) на время.		
	В том числе практических занятий:	12	
	1. Практическое занятие № 1 «Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности. Техника спринтерского бега. Специальная разминка в легкой атлетике.»	2	
	2. Практическое занятие № 2 «Высокий и низкий старт, бег до 30 метров с лидером.»	2	
	3. Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники спринтерского бега»	2	
	4. Практическое занятие № 4 «Стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером. (Контрольный норматив). Эстафетный бег. Виды эстафет. Передача эстафеты на месте, в ходьбе и при медленном беге»	2	

	5. Практическое занятие № 5 «Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером. (Контрольный норматив)»	2	
	6. Практическое занятие № 6 «Челночный бег на звуковой сигнал 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив)»	2	
Тема 2.2. Метание	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега. Выполнение контрольного норматива метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.		
	В том числе практических занятий:	4	
	1. Практическое занятие № 7 «Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие»	2	
	2. Практическое занятие «№ 8 Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. (Контрольный норматив)»	2	
Тема 2.3. Прыжки	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Виды прыжков. Техника выполнения прыжков с места. Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места на звуковой сигнал.		
	В том числе практических занятий:	4	
	1. Практическое занятие № 9 «Техника выполнения прыжков с места»	2	
	2. Практическое занятие № 10 «Прыжок в длину с места на звуковой сигнал. (Контрольный норматив)»	2	
Тема 2.4. Смешанные передвижения	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Бег. Разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный, длительный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени.		

	Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров. Бег с изменением направления, скорости и способы перемещения. Научить пружинистой постановки стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием. Бег с преодолением препятствий (с лидером). Бег по пересеченной местности в гору и с горы с лидером, без учета времени. Совершенствование работы рук при беге. Медленный бег (с лидером). Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).		
	В том числе практических занятий:	10	
	1. Практическое занятие № 11 «Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой) Бег в равномерном и переменном темпе»	2	
	2. Практическое занятие № 12 «Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Медленный бег (с лидером)) »	2	
	3. Практическое занятие № 13 «Бег с преодолением препятствий (с лидером)»	2	
	4. Практическое занятие № 14 «Бег в гору и с горы (с лидером)»	2	
	5. Практическое занятие № 15 «Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). (Контрольный норматив)»	2	

Раздел 3. Спортивные игры		64	
Тема 3.1. Голбол	Содержание учебного материала	28	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Техника безопасности при игре в голбол. Правила игры. Площадка и оборудование. Разметка площадки. Технические приемы. Подготовка к игре голбол. Техника передачи мяча на месте, в движении, после ловли мяча. Прием передачи мяча снизу. Передача мяча партнеру. Техника передачи мяча в движении. Совершенствование приема передачи мяча снизу. Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча. Выполнение упражнений в парах. Технически правильное выполнение нападающего броска. Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке. Отработка нападающего броска, отработка защитных действий. Отработка элементов тактических действий в нападении и защите. Выполнение штрафного броска (пенальти). Взаимодействие игроков на площадке. Правила игры и технические приемы двусторонней игры. Проведение двусторонней игры. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. Контрольные нормативы. Голбол: техника игры.		
	В том числе практических занятий:	28	
	1. Практическое занятие № 16 «Техника безопасности при игре в голбол. Правила игры. Технические приемы. Прием передачи мяча на месте»	2	
	2. Практическое занятие № 17 «Техника передачи мяча в движении. Техника передачи после ловли мяча»	2	

	3. Практическое занятие № 18-19 «Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке»	4	
	4. Практическое занятие № 20-22 «Отработка элементов тактических действий в нападении и защите»	6	
	5. Практическое занятие № 23 «Выполнение штрафного броска»	2	
	6. Практическое занятие № 24-25 «Выполнение пенальти. (Контрольный норматив)»	4	
	7. Практическое занятие № 26 «Двусторонняя игра»	2	
	8. Практическое занятие № 27 «Судейство игры. Действие судей»	2	
	9. Практическое занятие № 28-29 «Зачетная игра»	4	
Тема 3.2. Футбол	Содержание учебного материала	16	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча по залу. Передача мяча на звуковой сигнал в стену. Отработка удара внешней стороной стопы. Удар носком. Отработка удара серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы. Техника выполнения удара с подрезкой, удара пяткой по воротам футбольным мячом. Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра. Техника выполнения удара по встречному мячу. Удары по катящемуся мячу. Выполнение контрольного норматива передачи мяча в стену в спортивном зале. Отработка техники остановки мяча. Резаный удар внутренней частью стопы. Отработка техники выполнения удара по мячу в стену по звуковому сигналу. Выполнение контрольного норматива техники выполнения удара по воротам по звуковому сигналу.		

	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. Проведение зачетной двухсторонней игры.		
	В том числе практических занятий:	16	
	1. Практическое занятие № 30 «Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол»	2	
	2. Практическое занятие № 31 «Ведение мяча. Передача мяча на звуковой сигнал»	2	
	3. Практическое занятие № 32 «Удар внешней стороной стопы. Удар носком.»	2	
	4. Практическое занятие № 33 «Удар серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы»	2	
	5. Практическое занятие № 34 «Удар по встречному мячу. Удары по катящемуся мячу»	2	
	6. Практическое занятие № 35 «Передача мяча в стену. Остановка мяча. Удар мяча в стену»	2	
	7. Практическое занятие № 36 «Удар по воротам по звуковому сигналу. (Контрольный норматив)»	2	
	8. Практическое занятие № 37 «Двусторонняя игра. Судейство игры»	2	
Тема 3.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	20	
	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Видение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении. Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08

	Отработка техники передачи мяча сверху, передачи мяча с отскоком в пол, в шеренге по команде или звуковому сигналу. Выполнение контрольного норматива ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. Выполнение контрольного норматива броски в стену, баскетбольный щит, кольцо с места и в движении. Выполнение контрольного норматива штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо.		
	В том числе практических занятий:	20	
	1. Практическое занятие № 38 «Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол»	2	
	2. Практическое занятие № 39 «Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Ведение мяча сидя»	2	
	3. Практическое занятие № 40-41 «Передача мяча правой, левой рукой в стену»	4	
	4. Практическое занятие № 42 «Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища»	2	
	5. Практическое занятие № 43 «Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча»	2	
	6. Практическое занятие № 44 «Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время»	2	
	7. Практическое занятие № 45 «Броски с места и в движении»	2	
	8. Практическое занятие № 46-47 «Штрафной бросок на звуковой сигнал»	4	
Раздел 4. Гимнастика		84	
Тема 4.1 Гимнастика основная	Содержание учебного материала	58	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Роль корректирующей гимнастики. Техника безопасности на занятиях Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя.		

	Выполнение поворотов, изменение направлений движения. Ходьба с изменением темпа длины шага. Упражнения на ориентирование. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Акробатические упражнения. Седы. Мост на гимнастическом мате. Выполнение контрольного норматива акробатические упражнения на развитие гибкости: кувырок впереди назад. Мост из положения лежа. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке (левым, правым боком – девушки, без помощи ног юноши). Преодоление препятствий. Перелезание. Сгибание и разгибание рук в упоре – юноши от пола; девушки с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами). Прыжковые упражнения. Виды. Прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты. Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом). Выполнение контрольного норматива элементы упражнений на перекладине (подтягивание, подъем переворотом). Упражнения на параллельных брусьях, отжимания, подъем махом вперед, махом назад, соскок. Выполнение контрольного норматива упражнения на брусьях: стойка на плечах, кувырок вперед с помощью ассистента. Выполнение контрольного норматива элементы акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа. Техника выполнения прыжка углом через «коня» с поворотом на 90° (лицом к снаряду) (девушки).		
--	--	--	--

Выполнение контрольного норматива опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девушки), коня – юноши.		
В том числе практических занятий:	58	
1. Практическое занятие № 48 «Роль корригирующей гимнастики. Техника безопасности»	2	
2. Практическое занятие № 49 «Строй, размыкание, перестроение»	2	
3. Практическое занятие № 50 «Строй, повороты, изменение направлений»	2	
4. Практическое занятие № 51-52 «Общеразвивающие упражнения с набивными мячами»	4	
5. Практическое занятие № 53 «Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад»	2	
6. Практическое занятие № 54 «Акробатические упражнения. Седы. Мост»	2	
7. Практическое занятие № 55-56 «Выполнение акробатических упражнений на развитие гибкости. (Контрольный норматив)»	4	
8. Практическое занятие № 57 «Лазанье по гимнастической лестнице»	2	
9. Практическое занятие № 58-59 «Преодоление препятствий»	4	
10. Практическое занятие № 60-61 «Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами)»	4	
11. Практическое занятие № 62-64 «Прыжки со скакалкой (контрольный норматив)»	6	
12. Практическое занятие № 65-67 «Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом). (Контрольный норматив)»	6	
13. Практическое занятие № 68-69 «Упражнения на параллельных брусьях»	4	
14. Практическое занятие № 70-71 «Комбинации элементов упражнений на брусьях. (Контрольный норматив)».	4	
15. Практическое занятие № 72-73 «Элементы акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа»	4	

	16. Практическое занятие № 74 «Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Прыжок ноги врозь».	2	
	17. Практическое занятие № 75-76 «Опорный прыжок (Контрольный норматив)».	4	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. Упражнения для развития силы рук. Выполнение контрольного норматива отжимания от пола. Упражнения с отягощением. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Упражнения для развития силы мышц плеча. Выполнение контрольного норматива подтягивание из виса, из виса лежа. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири – 16 кг) Упражнения для брюшного пресса. Упражнения на гимнастической стенке. Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Упражнения с партнером. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп		

	Упражнения на велоэргометре. Составление комплексов Упражнения на тренажерах. Составление комплексов силовой гимнастики. Круговая тренировка. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
	В том числе практических занятий:	26	
	1. Практическое занятие № 77 «Общая физическая подготовка. Тренажеры – виды, техника безопасности»	2	
	2. Практическое занятие № 78 «Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы»	2	
	3. Практическое занятие № 79-80 «Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением»	4	
	4. Практическое занятие № 81 «Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с собственным весом»	2	
	5. Практическое занятие № 82-83 «Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив)»	2	
	6. Практическое занятие № 84-85 «Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины)»	4	
	7. Практическое занятие № 86 «Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив)»	2	
	8. Практическое занятие № 87 «Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп»	2	
	9. Практическое занятие № 88 «Упражнения на велоэргометре. Составление комплексов»	2	
	10. Практическое занятие № 89. «Упражнения на велоэргометре. Составление комплексов Упражнения на тренажерах»	2	

	11. Практическое занятие № 90 «Составление комплексов силовой гимнастики»	2	
Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Содержание, цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 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. Специальная гимнастика массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры по массажу. Принципы здоровьесберегающих технологий. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества массажиста. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для массажиста. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.		
	В том числе практических занятий:	18	
	1. Практическое занятие № 91 «Содержание, цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков»	2	
	2. Практическое занятие № 92-93 «Специальная гимнастика массажиста в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии»	4	
	3. Практическое занятие № 94-95 «Методы развития специальной выносливости медицинского работника»	4	

	4. Практическое занятие № 964 «Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества массажиста»	4	
	5. Практическое занятие № 97 «Методы развития скорости одиночного движения, общей скорости, необходимой для массажиста»	2	
	6. Практическое занятие № 98 «Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений		48	
Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты в 1-4 семестрах)		8	
Всего		254	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий;

Спортивное оборудование:

- баскетбольные щиты и кольца,
- ворота для мини-футбола;
- ворота для голбола;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическое бревно;
- гимнастическая перекладина;
- параллельные брусья;
- гимнастический конь
- гимнастический «козел»;
- канат;
- лавка для пресса;
- силовые, блочные тренажеры;
- велотренажеры;
- полоса препятствий «лабиринт»;
- штанги
- гантели;
- гири;
- секундомеры;
- свисток;
- мячи для большого тенниса;
- эстафетные палочки;
- мяч для голбола;
- мяч для мини-футбола звенящий;
- мяч для баскетбола звенящий;
- набивной мяч;
- скакалки.

техническими средствами обучения:

- компьютер или ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор или иные средства аудиовизуализации;
- аудиоколонки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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 и электронные издания

1. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

2. Жулин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Жулин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные умения 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 медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу Усвоенные знания психологических основ деятельности коллектива; психологических особенностей личности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; — условия профессиональной	демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество, достижения жизненных и профессиональных целей Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения.	Экспертная оценка выполнения обучающимися контрольных нормативов. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка проведения студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

деятельности и зоны риска физического здоровья для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу; — средства профилактики перенапряжения		
--	--	--