

Министерство здравоохранения Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижнекамский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

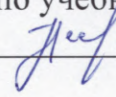
для специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с  
ограниченными возможностями здоровья по зрению).

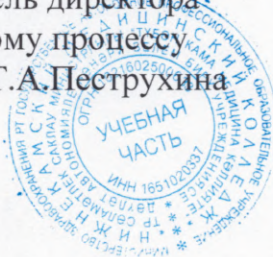
2021 г.

СОГЛАСОВАНО

«3» июля 2021 г.

Заместитель директора  
по учебному процессу

 /Т.А.Пеструхина



УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

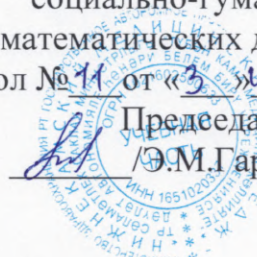
социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от «3» июля 2021 г.

Председатель ЦМК

 /Э.М.Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Организация разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

Разработчик:

Хрисанова Галина Андреевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....              | 5  |
| 2.Структура и содержание учебной дисциплины.....                 | 7  |
| 3.Условия реализации учебной дисциплины.....                     | 20 |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 22 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.02. Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) базовой подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, реабилитации, адаптации и интеграции ЛОВЗЗ в общество, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

**Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу** должен обладать **общими компетенциями, профессиональными**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, реализации индивидуальной программы реабилитации.

**Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу** должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

*1. Выполнение классического массажа.*

ПК 1.1. Выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

ПК 1.2. Выполнять лечебный классический массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 1.3. Выполнять спортивный массаж.

*2. Выполнение рефлексорных видов массажа.*

ПК 2.1. Выполнять сегментарный массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.2. Выполнять соединительно-тканый массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.3. Выполнять точечный и традиционный китайский массаж по показаниям.

*3. Выполнение массажа в педиатрической практике.*

ПК 3.1. Выполнять массаж в педиатрической практике для укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

ПК 3.2. Выполнять массаж в педиатрической практике для реабилитации и лечения различной патологии.

*4. Проведение лечебной физической культуры.*

ПК 4.1. Проводить лечебную физическую культуру по показаниям при определенной патологии.

ПК 4.2. Проводить лечебную физическую культуру в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **360** часов, в том числе:  
обязательной учебной нагрузки обучающегося **180** часов;  
самостоятельной работы - **180** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

| Вид учебной работы                                      | <i>Объем часов</i>        |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>360</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>180</b>                |
| в том числе:                                            |                           |
| практические занятия                                    | 176                       |
| теоретические занятия, изучение учебной литературы      | 4                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>180</b>                |
| Итоговая аттестация                                     | <i>Итоговый<br/>зачет</i> |

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

| Наименование разделов и тем                                                                                     | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>1 курс I семестр</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                  |
| <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</b>                     | <b>Содержание теоретического занятия.</b><br>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>2. История развития паралимпийского движения. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».<br>3. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Формы оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебных заведениях для лиц с ОВЗ. | 2           |                  |
| <b>Тема 2. Основы ЗОЖ. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Гимнастика.</b>                | <b>Содержание теоретического занятия.</b><br>1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Критерии эффективности ЗОЖ.                                                                                                                                                                        | 2           |                  |
| <b>Тема 3. Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Безопасность при выполнении упражнений в прыжках, соблюдение дистанции между занимающимися, самоконтроль по ощущениям.<br>2. Обучить и дать полное понятие о терминологии упражнений общего характера - общеразвивающих упражнений, исходных положений, положений рук и ног во время выполнения заданий.<br>3. Обучить общеразвивающим упражнениям без предметом с указанием дозировки, самоконтроль по ч.с.с.        | 10          | 1                |
| <b>Тема 4. Строевые упражнения: построение, перестроения. Общеразвивающие упражнения.</b>                       | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка - быстрая ходьба с различным положением рук; ходьба на высоких стопах, на внутренней и внешней части стоп.<br>2. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений в разминке; обучить построениям и перестроениям из одной колонны в две.<br>3. Ходьба с переходом на бег по сигналу.                                                                                                                            | 2           |                  |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| Тема 5. Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Содержание практического занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
| Тема 6. Обучить упражнениям ОРУ в движении.                                                 | <p>1.Обучить повороты на месте и в движении, построениям и перестроениям: в шеренгу, в колонну по одному; перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по две, три, четыре, смыкание, смыкание, ходьба строевым шагом.</p> <p>2.Обучить ОРУ; упражнениям на развитие координации движений.</p> <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Обучить упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, стоя на месте.</p> <p>2. Обучить упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>3.Совершенствовать упражнения на координацию движений.</p> | 2         |  |
| Тема 7. Обучить упражнениям ОРУ с предметами.                                               | <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Обучить упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>2.Обучить упражнения с гимнастической палкой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  |
| Легкая атлетика.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>20</b> |  |
| Тема 8. Общеразвивающие упражнения. Обучать специальным беговым упражнениям.                | <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях в разминке.</p> <p>2.Разминка – бег в чередовании с ходьбой 200 метров. ОРУ.</p> <p>3.Обучать технике беговых упражнений - стоя на месте, имитация работы рук, высокое бедро в сочетании с работой руками.</p> <p>4.Специальные беговые упражнения по дистанции до 10-15 м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |  |
| Тема 9. Техника бега на короткие дистанции: техника высокого старта.                        | <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Создать представление и понятие о технике высокого старта- положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу.</p> <p>3.Обучить специальным упражнениям высокого старта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  |
| Тема 10. Техника бега на короткие дистанции: стартовый разгон.                              | <p><b>Содержание практического занятия.</b></p> <p>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Создать представление и понятие о технике высокого старта - положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |  |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                                       | 3. Специальные упражнения высокого старта: по сигналу «на старт, внимание, марш» выполнить бег 4-6 шагов.                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| <b>Тема 11. Техника бега на короткие дистанции-промежуточный контроль.</b>                            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Демонстрировать положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу.<br>3.Демонстрировать упражнения высокого старта: по сигналу «на старт, внимание, марш» выполнить бег 4-6 шагов. | 2 |     |
| <b>Тема 12. Совершенствование техники спринтерского бега.</b>                                         | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Специальные беговые упражнения на дистанции 30 м.: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.                                                                                                       | 2 |     |
| <b>Тема 13. Совершенствование техники спринтерского бега. Общая физическая подготовка.</b>            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Специальные беговые упражнения на дистанции 30 м.: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.<br>3.ОФП- гибкость, упражнения на ковриках.                                                           | 2 |     |
| <b>Тема 14. Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.</b>                                | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в 500метров, ОРУ, СБУ.<br>2.Совершенствование техники длительного бега смешанным способом в чередовании с ходьбой.                                                                                                                                        | 2 |     |
| <b>Тема 15. Общая выносливость: кросс по пересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ.<br>2.Создать представление и понятие о дыхательных упражнениях, способах выполнения дыхания.<br>3.Обучить упражнениям дыхательной гимнастике по методике Г.Стрельниковой.                                       | 2 |     |
| <b>Тема 16. Текущий контроль - прыжок в длину с места.</b>                                            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Контрольный норматив: прыжок в длину с места на звуковой сигнал.                                                                                                                                                  | 2 |     |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | 1,2 |
| <b>Тема 17. Силовые упражнения.</b>                                                                   | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Обучить общеразвивающим упражнениям с набивными мячами.                                                                                                                                                               | 2 |     |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| Самостоятельная работа.                                                                           | Упражнения утренней гимнастики; упражнения на равновесие и координацию движений; упражнения на развитие силы мышц рук, спины; дыхательная гимнастика; упражнения общего характера, соблюдая самоконтроль, дозирование упражнений по самочувствию.                      | 34        | 3          |
| <b>2 семестр</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |            |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>8</b>  | <b>1,2</b> |
| <b>Тема 18. Силовые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики.</b>                              | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Статические, динамические упражнения для развития мышц груди, рук.<br>3.Дыхательная гимнастика.                                                              | 2         |            |
| <b>Тема 19. Силовые упражнения. Текущий контроль.</b>                                             | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Обучить упражнениям для развития силы мышц плеча.<br>3.Подтягивание из виса на низкой перекладине - контрольный норматив.                                    | 2         |            |
| <b>Тема 20. Упражнения для развития мышц туловища.</b>                                            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ.<br>2.Упражнения на ковриках - наклоны, скрутки, прессовые упражнения.                                                                                             | 2         |            |
| <b>Тема 21. Совершенствовать физические качества. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин., ОРУ, СБУ.<br>2.Совершенствовать гибкость, ловкость - упражнения на ковриках с мячами фитбол.<br>3.Повторить упражнения дыхательной гимнастики по методике Г.Стрельниковой. | 2         |            |
| <b>Лыжная подготовка.</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b> | <b>2,3</b> |
| <b>Тема 22. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</b>                             | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Дать понятия о технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Требования к одежде, выбор обуви, лыжных палок.<br>3.Ознакомить с трассой лыжных занятий.                                                     | 2         |            |
| <b>Тема 23. Общие основы техники передвижения на лыжах.</b>                                       | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Создать общее представление о способах передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты.<br>2.Свободное передвижение по учебной лыжне 500м.                                                            | 2         |            |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Тема 24. Классификация лыжных ходов.                                          | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Создать правильное представление об общих основах попеременного двухшажного хода.<br>2. Упражнения на освоение техники способов передвижения - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения.                                                                                                                                                      | 2  |     |
| Тема 25. Переноска лыжного инвентаря. Повороты на месте.                      | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Ознакомить с правильной переноской лыжного инвентаря.<br>2. Упражнения на учебной лыжне - повороты переступанием, вокруг себя на задниках лыж.                                                                                                                                                                                                                            | 2  |     |
| Тема 26. Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.                     | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2. Упражнения на учебной лыжне - повороты переступанием, повороты вокруг себя на задниках лыж.<br>3. Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе - фаза свободного скольжения, вынос левой палки, правая на снег, отталкивание.<br>4. Упражнения на п.п. 2-хшажный ход без использования палок. | 2  |     |
| Тема 27. Техника п.п. 2-хшажного хода.                                        | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2. Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе - фаза свободного скольжения, вынос левой палки, правая на снег, отталкивание.<br>3. Упражнения на освоение п.п. 2-хшажного хода без использования палок; скольжение по прямой 60-100 метров.                                                    | 2  |     |
| Тема 28. Техника п.п. 2-хшажного хода на учебном круге 1 км.                  | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2. Упражнения на учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе.<br>3. П.п. 2-хшажный ход в скольжении по лыжне в 1 км.                                                                                                                                                                                          | 2  |     |
| Тема 29. Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п. 2-хшажным ходом. | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров.<br>2. Контрольный норматив по технике передвижения попеременным двухшажным ходом.<br>3. Упражнения на восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                    | 2  |     |
| Вolleyбол.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 | 1,2 |
| Тема 30. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.                | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Ознакомить с техникой безопасности при игре в волейбол.<br>2. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ у шведской лестницы.<br>3. Специальные упражнения с мячом - перекатывания, броски из-за головы в стену.                                                                                                                                                                       | 2  |     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| Тема 31. Разметка волейбольной площадки, инвентарь. Специальные упражнения. | Содержание практического занятия.<br>1. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ у шведской лестницы.<br>2. Дать представление о разметке волейбольной площадки, инвентаре.<br>3. Упражнения с волейбольным мячом индивидуально у стены.                                                                                                                                                                                                                | 2  |      |
| Тема 32. Специальные упражнения разминки в волейболе.                       | Содержание практического занятия.<br>1. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2. Упражнения с волейбольным мячом индивидуально у стен броски одной рукой поочередно, двумя, броски вверх над головой по звуковому сигналу.                                                                                                                                                                                                         | 2  |      |
| Тема 33. Подвижная игра – переброс мячами через сетку.                      | Содержание практического занятия.<br>1. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2. Упражнения с волейбольным мячом индивидуально у стен броски одной рукой поочередно, двумя, броски вверх над головой по звуковому сигналу.<br>3. Броски мяча через низкую сетку одной и двумя руками.                                                                                                                                              | 2  |      |
| Тема 34. Текущий контроль-броски волейбольного мяча на дальность.           | Содержание практического занятия.<br>1. Упражнения разминки: ОРУ, СБУ в продвижении.<br>2. Упражнения с волейбольным мячом индивидуально у стены: броски одной рукой поочередно, двумя, броски вверх над головой по звуковому сигналу.<br>3. Контрольный норматив: броски мяча вдаль из-за головы.                                                                                                                                           | 2  |      |
| Лёгкая атлетика.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16 | 1, 2 |
| Тема 35. Бег в равномерном темпе 1км.                                       | Содержание практического занятия.<br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ, СБУ.<br>2. Смешанный бег в чередовании с ходьбой 1км.<br>3. Упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |      |
| Тема 36. Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег.                      | Содержание практического занятия.<br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2. Повторный бег 30 метров через полный отдых.                                                                                                                                                                                                             | 2  |      |
| Тема 37. Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.      | Содержание практического занятия.<br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2. Создать общее представление о дистанциях 400метров, 800 метров.<br>3. Упражнения круговой тренировки: высокое бедро у шведки, боковые наклоны с гимнастической палкой на спине, полуприседы, сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. | 2  |      |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|------|
| Тема 38. Основы техники бега на средние дистанции.                              | Содержание практического занятия.<br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Бег форт-лек по времени.                                                                                                                                                                                    |  | 2  |      |
| Тема 39. Техника метания мяча.                                                  | Содержание практического занятия.<br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Упражнения для освоения метания мяча- с места, со скачка.                                                                                                                                                   |  | 2  |      |
| Тема 40. Техника метания мяча: по звуковому сигналу.                            | Содержание практического занятия.<br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.                                                                                                                                               |  | 2  |      |
| Тема 41. Общая физическая подготовка - круговая тренировка «Тропа здоровья».    | Содержание практического занятия.<br>1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>2.»Тропа здоровья»: - жим ногами на тренажере, - подтягивание на высокой перекладине, -диск «здоровье», отжимание от скамьи, подлезание под бум, тренажер «рукоход», ходьба по канату, пресс, сидя на скамье. |  | 2  |      |
| Тема 42. Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль.        | Содержание практического занятия.<br>1.Создать правильное представление о методах контроля физического состояния здоровья «Самоконтроль».<br>2.Показатели Ч.С.С. для занимающихся. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений).<br>3.Свободный бег до 1 км.                                                                                           |  | 2  |      |
| Самостоятельная работа.                                                         | Упражнения утренней гимнастики; упражнения с теннисными мячами; упражнения лежа на ковриках для мышц спины, пресса; упражнения дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                         |  | 50 | 3    |
| 2 курс 3семестр                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |      |
| Лёгкая атлетика.                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 22 | 1, 2 |
| Тема 1.Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения разминки. | Содержание практического занятия.<br>1.Основы техники безопасности при занятиях; методы самоконтроля.<br>2.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров.<br>3.Упражнения на гибкость у шведской лестницы.                                                                                             |  | 2  |      |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| <b>Тема 2. Общая выносливость: бег в равномерном темпе.</b>         | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 200 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Бег в чередовании с ходьбой в равномерном темпе до 1км.                                                                                              |   |  |
| <b>Тема 3. Общая выносливость: бег с преодолением препятствий.</b>  | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 200 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Бег в спокойном темпе 200м.: чередование бега змейкой, прямолинейный, по отметкам (ширина шага).                                                     |   |  |
| <b>Тема 4. Общая выносливость: повторный бег по времени.</b>        | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 200 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Медленный бег в течение 3-х минут (учет общего метража) в чередовании с ходьбой 3 минуты. Повторить серию.                                           |   |  |
| <b>Тема 5. Кроссовая подготовка.</b>                                | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 200 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2. Бег в равномерном темпе с включением ходьбы ( по сигналу) 1 км..                                                                                    |   |  |
| <b>Тема 6. Виды эстафет.</b>                                        | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Дать представление о виде лёгкой атлетике - эстафетный бег.<br>3.Упражнения без продвижения с передачей эстафетной палочки (в колоннах, по сигналу). |   |  |
| <b>Тема 7. Техника бега - передача эстафеты.</b>                    | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Передача эстафеты на месте, в ходьбе.                                                                                                                |   |  |
| <b>Тема 8. Техника бега - передача эстафеты: за лидером</b>         | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2.Передача эстафеты на месте, в ходьбе, при медленном беге с лидером.                                                                                  |   |  |
| <b>Тема 9. Техника бега - низкий старт: специальные упражнения.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                                                     | 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.                                                                                                                                                           |   |  |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
|                                                                                           | 2. Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал.                                                                                                                                                                                                                                       |    |      |
| <b>Тема 10. Техника бега – стартовый разбег с низкого старта.</b>                         | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2. Бег с ускорением 2 по 20 с низкого старта.                                                          | 2  |      |
| <b>Тема 11. Текущий контроль: техника передачи эстафеты.</b>                              | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 10-15 метров в чередовании с ходьбой 20 метров.<br>2. Передача эстафеты в беге средний темп, дистанция 20 метров.                                         | 2  |      |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 | 2, 3 |
| <b>Тема 12. Силовые упражнения.</b>                                                       | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой (дев.)<br>3. Упражнения на растяжку мышц у шведской стенки.                          | 2  |      |
| <b>Тема 13. Профессионоально-прикладная физическая подготовка.</b>                        | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Создать представление о средствах п.п.ф.п. Содержание, цели, задачи ППФП.<br>3. Специальная гимнастика массажиста в течение рабочего дня. | 2  |      |
| <b>Тема 14. Профессионоально-прикладная физическая подготовка: гимнастика массажиста.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Специальная гимнастика массажиста в течение рабочего дня.                                                                                 | 2  |      |
| <b>Тема 15. Профессионоально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений</b>   | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек.<br>2. Составление и проведение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.                                          | 2  |      |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| Тема 16. Круговая тренировка «Тропа здоровья».        | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой.<br>2.Упражнения круговой тренировки: 15 сек.через 30 сек.отдыха по станциям: -приседания в спокойном темпе; отжимание от опоры;- прыжки через скакалку;-прессовое упражнение;-«жонглирование» теннисными мячиками. | 2  |      |
| Самостоятельная работа                                | Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                            | 32 | 3    |
| <b>4 семестр</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |      |
| Спортивные игры.<br>Голбол.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20 |      |
| Тема 17. Техника безопасности при игре в голбол.      | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов.<br>2.Ознакомить с общими положениями игры в голбол. Экипировка, инвентарь, оборудование.                                                                                                        | 2  | 1, 2 |
| Тема 18. Правила игры.                                | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с в\б мячами.<br>2.Создать полное представление о правилах игры - зоны приземления, нейтральные зоны.                                                                                                          | 2  |      |
| Тема 19. Правила игры. Технические приемы.            | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с в\б мячами.<br>2. Основы техники передачи мяча в движении. Прием и передачи мяча на месте.                                                                                                                   | 2  |      |
| Тема 20. Технические приемы - специальные упражнения. | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с в\б мячами.<br>2.Создать полное представление о правилах игры - замена игроков; упражнения на технику передачи после ловли мяча.<br>3.Упражнения на технику передачи мяча в движении.                        | 2  |      |
| Тема 21. Техника игры в нападения.                    | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б\б мячами.<br>2.Упражнения на отработку нападающего броска.                                                                                                                                                 | 2  |      |
| Тема 22. Техника игры в нападения и защите.           | Содержание практического занятия.<br>1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б\б мячами.<br>2.Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.<br>3.Упражнения на гибкость, пресс (на ковриках).                                                                          | 2  |      |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |     |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Тема 23. Техника игры в нападении и защите: пенальти             | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б/б мячами.<br>2. Упражнения на изучение штрафного броска (пенальти).                                                                                                                                                                                                |    |     |
| Тема 24. Учебная игра.                                           | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б/б мячами.<br>2. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                 |    |     |
| Тема 25. Учебно-тренировочная игра.                              | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б/б мячами.<br>2. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                 |    |     |
| Тема 26. Учебная игра<br>Правила судейства.                      | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Бег в равномерном темпе 3 минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с б/б мячами.<br>2. Двусторонняя игра. Судейство игры.                                                                                                                                                                                                                 |    |     |
| Лыжная подготовка.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  | 1,2 |
| Тема 27. Техника безопасности при занятиях. Строевые упражнения. | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Требования техники безопасности к одежде, к поведению на дистанции.<br>2. Строевые приёмы с лыжами, лыжах.<br>3. Свободное скольжение по учебной лыжне 1 км.                                                                                                                                                                         |    |     |
| Тема 28. Техника попеременно 2-хшажного хода.                    | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Разминка без лыж: ОРУ.<br>2. Ступающий шаг с переходом на п.п. 2-хш. ход по трассе 500 м.<br>3. Свободное скольжение по учебной лыжне 1 км.                                                                                                                                                                                          |    |     |
| Тема 29. Переходы с п.п. 2-хш. хода к одновременным ходам.       | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Разминка без лыж: ОРУ.<br>2. Ступающий шаг с переходом на п.п. 2-хш. ход. по трассе 500 м.<br>3. Свободный переход с п.п. 2-хш. х. на одновременные ходы.                                                                                                                                                                            |    |     |
| Гимнастика.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | 1,2 |
| Тема 30. Строевые упражнения. Перестроения.                      | <b>Содержание практического занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |     |
|                                                                  | 1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка: бег 3 минуты. Комплекс ОРУ.<br>2. Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя.<br>3. Выполнение поворотов, изменение направлений движения. Ходьба с изменением темпа длины шага. Упражнения на ориентирование. |    |     |

|                                                                    |                                                                                                                                                               |  |    |     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|-----|
| Тема 31.Терминология гимнастических упражнений. Равновесие.        | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Обучить комплексу ОРУ с теннисными мячами.                                                                     |  |    |     |
|                                                                    | 2.Обучить терминологии упражнений в гимнастике-седы, приседы, полуприседы, исходные положения, стойки на равновесие.                                          |  |    |     |
|                                                                    | 3.Упражнения на равновесие: Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами).                                                                       |  |    |     |
| Тема 32.Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса.         | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с упражнения с теннисными мячами.                                                                 |  |    |     |
|                                                                    | 2.Комплекс упражнений с теннисными мячами                                                                                                                     |  |    |     |
| Тема 33. Комплекс упражнений на равновесие и координацию движений. | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с упражнения с теннисными мячами.                                                                 |  |    |     |
|                                                                    | 2.Обучить проведению тестов на определение координированности и равновесия.                                                                                   |  |    |     |
|                                                                    | 3.Комплекс упражнений: на полу по уменьшенной площади опоры, на низком бревне; жонглирование баскетбольными мячами..                                          |  |    |     |
| Тема 34.Корригирующая гимнастика.                                  | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с упражнения с баскетбольными мячами.                                                             |  |    |     |
|                                                                    | 2.Обучить упражнениям самомассажа при помощи баскетбольного мяча из исходного положения, стоя у стены, лёжа на коврике.                                       |  |    |     |
| Самостоятельная работа.                                            | Изучение дополнительной литературы по теме «Гимнастика». Измерение пульса лежа, сидя и стоя. Подбор индивидуальной нагрузки при занятиях в домашних условиях. |  | 36 | 3   |
| 3 курс 5семестр                                                    |                                                                                                                                                               |  |    |     |
| Общая физическая подготовка.                                       |                                                                                                                                                               |  | 14 | 2,3 |
| Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.          | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ со скакалкой.                                                                                     |  |    |     |
|                                                                    | 2.Содержание, цели, задачи ППФП. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений инавыков.                                  |  |    |     |
|                                                                    | 3. Методика составления комплекса п.п.ф.п. массажиста.                                                                                                        |  |    |     |
| Тема 2. Специальная гимнастика для массажиста в течение            | Содержание практического занятия.                                                                                                                             |  | 2  |     |
|                                                                    | 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.                                                                                    |  |    |     |
|                                                                    | 2.Обучить упражнениям для снятия напряжения с мышц рук: сжимания и расжимания                                                                                 |  |    |     |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| <b>рабочего дня на рабочем месте.</b>                                                             | кистей, поднимание пальцев рук от опоры, круговые вращения лучезапястных суставов, упражнения с гантелями малого веса.<br>3.Круговая тренировка для развития физических качеств – пресс, планка, висы на перекладине, подскоки на месте ( по времени).                                                                                                       |    |     |
| <b>Тема 3. Специальная гимнастика для массажиста. Составление и проведение комплекса п.п.ф.п.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Повторить упражнения для релаксации мышц рук.<br>3.Обучить упражнениям для снятия напряжения мышц шеи и спины.<br>4.Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п., проведение комплекса                                     | 2  |     |
| <b>Тема 4. Промежуточный контроль развития физических качеств.</b>                                | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Подтягивание из виса, из виса лежа.(контрольный норматив).<br>3.Прыжок в длину с места.                                                                                                                                          | 2  |     |
| <b>Тема 5.Общая выносливость – кросс.</b>                                                         | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении до 20м.<br>2.Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Отжимания от пола.                                                                                                                                                    | 2  |     |
| <b>Тема 6. Упражнения на формирование общей силы.</b>                                             | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении до 20м.<br>2.Обучить упражнениям локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, малой штанги).<br>3.Упражнения для снятия напряжения мышц шеи и спины.                               | 2  |     |
| <b>Тема 7. Итоговый контроль развития физических качеств.</b>                                     | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении до 20м.<br>2.Специальные упражнения разминки для мышц пресса, спины.<br>3.Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на скамье (1мин.); броски набивного мяча на дальность (сидя), пресс, сидя на скамье. | 2  |     |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                     | Упражнения для снятия напряжения с мышц рук, спины и шеи, упражнения силового характера для мышц пресса, спины.                                                                                                                                                                                                                                              | 14 |     |
| <b>бсеместр</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |     |
| <b>Спортивные игры. Футзал.</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4  | 1,2 |
| <b>Тема 8. Техника безопасности при игре в футбол. Специальные упражнения на удары.</b>           | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2.Передача мяча на звуковой сигнал в стену. Отработка удара внешней стороной стопы. Удар носком.                                                                                                                                   | 2  |     |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |   |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                                                                        | 3. Упражнения из комплекса «Пилатес», из исходного положения стоя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |   |
| <b>Тема 9. Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.</b> | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Отработка удара серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы.<br>3. Упражнения на гибкость, силу на ковриках.                                                                                                                                   | 2                |   |
| <b>Лёгкая атлетика.</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b>        |   |
| <b>Тема 10. Техника бега на дистанциях.</b>                            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Обучить пружинистой постановки стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.<br>3. Совершенствовать общую выносливость - упражнения на лестнице, упражнения на гимнастической скамье, прессовые упражнения, сидя на скамье. | 2                |   |
| <b>Тема 11. Техника выполнения прыжков.</b>                            | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ до 20 метров.<br>2. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.                                                                                                                                                                             | 2                |   |
| <b>Тема 12. Техника метания.</b>                                       | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ до 20 метров.<br>2. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену (при занятии в зале), в цель по звуковому сигналу (на стадионе).<br>3. Промежуточный контроль - техника высокого старта по команде стартера.                                                             | 2                |   |
| <b>Тема 13. Общая выносливость: бег форт-лек.</b>                      | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ до 20 метров.<br>2. Бег форт-лек с лидером чередуя с быстрой ходьбой по времени (звуковой сигнал).<br>3. Упражнения релакса.                                                                                                                                                     | 2                |   |
| <b>Тема 14. Итоговый зачет.</b>                                        | <b>Содержание практического занятия.</b><br>1. Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте.<br>2. Зачет: метание мяча на дальность; прыжки в длину с места; отжимание от скамьи.<br>3. Упражнения из комплекса «Пилатес», из исходного положения сидя и лёжа..                                                                                                     | 2                | 3 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                          | Выполнение комплекса развивающих упражнений для мышц ног, спины..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14               | 3 |
| <b>ИТОГО</b>                                                           | Выполнение комплекса упражнений для восстановления пульса и частоты дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>360 часов</b> |   |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 - репродуктивный (3 - продуктивный)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный зал;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- ядра 2-4 кг;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка, перекладины 3-х уровней.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

- 1.ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР – Медиа
- 2.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.- Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:  
<https://e.lanbook.com/book/156380>

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**Дополнительные источники:**

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>                                                                                | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоенные умения:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей   | Экспертная оценка соответствия продукта учебной деятельности заданным критериям при выполнении практических заданий |
| Усвоенные знания:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>- основы здорового образа жизни | Устный опрос, тестирование                                                                                          |

**Тематический план**

Дисциплина физическая культура

Специальность 34.02.02 Медицинский массаж

**Теоретические занятия: 4 часа**

| №  | Тема                                                                          | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии. | 2                |
| 2. | Основы ЗОЖ.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.      | 2                |

**Практические занятия: 176 часов**

| №   | Тема                                                                                             | Количество часов |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|     | <b>1 курс 1 семестр</b>                                                                          | <b>34</b>        |
| 1.  | Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений. | 2                |
| 2.  | Строевые упражнения: построение, перестроения. Общеразвивающие упражнений.                       | 2                |
| 3.  | Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений.              | 2                |
| 4.  | Обучить упражнениям ОРУ в движении.                                                              | 2                |
| 5.  | Обучить упражнениям ОРУ с предметами.                                                            | 2                |
| 6.  | Общеразвивающие упражнения. Обучать специальным беговым упражнениям.                             | 2                |
| 7.  | Техника бега на короткие дистанции: техника высокого старта.                                     | 2                |
| 8.  | Техника бега на короткие дистанции: стартовый разгон.                                            | 2                |
| 9.  | Техника бега на короткие дистанции-промежуточный контроль.                                       | 2                |
| 10. | Совершенствование техники спринтерского бега                                                     | 2                |
| 11. | Совершенствование техники спринтерского бега. Общая физическая подготовка.                       | 2                |
| 12. | Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.                                           | 2                |
| 13. | Общая выносливость: кросс по пересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.            | 2                |
| 14. | Текущий контроль - прыжок в длину с места.                                                       | 2                |
| 15. | Силовые упражнения.                                                                              | 2                |
|     | <b>2 семестр</b>                                                                                 | <b>50</b>        |
| 1.  | Силовые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики.                                             | 2                |

|     |                                                                                   |           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.  | Силовые упражнения. Текущий контроль.                                             | 2         |
| 3.  | Упражнения для развития мышц туловища.                                            | 2         |
| 4.  | Совершенствовать физические качества. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 2         |
| 5.  | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.                             | 2         |
| 6.  | Общие основы техники передвижения на лыжах.                                       | 2         |
| 7.  | Классификация лыжных ходов.                                                       | 2         |
| 8.  | Переноска лыжного инвентаря. Повороты на месте.                                   | 2         |
| 9.  | Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.                                  | 2         |
| 10. | Техника п.п.2-хшажного хода.                                                      | 2         |
| 11. | Техника п.п.2-хшажного хода на учебном круге 1км.                                 | 2         |
| 12. | Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п.2-хшажным ходом.               | 2         |
| 13. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми.                             | 2         |
| 14. | Разметка волейбольной площадки, инвентарь. Специальные упражнения.                | 2         |
| 15. | Специальные упражнения разминки в волейболе.                                      | 2         |
| 16. | Подвижная игра – переброс мячами через сетку.                                     | 2         |
| 17. | Текущий контроль-броски волейбольного мяча на дальность.                          | 2         |
| 18. | Бег в равномерном темпе 1км.                                                      | 2         |
| 19. | Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег.                                     | 2         |
| 20. | Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.                     | 2         |
| 21. | Основы техники бега на средние дистанции.                                         | 2         |
| 22. | Техника метания мяча.                                                             | 2         |
| 23. | Техника метания мяча: по звуковому сигналу.                                       | 2         |
| 24. | Общая физическая подготовка -круговая тренировка «Тропа здоровья».                | 2         |
| 25. | Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль.                   | 2         |
|     | <b>2 курс 3 семестр</b>                                                           | <b>32</b> |
| 1.  | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения разминки.          | 2         |
| 2.  | Общая выносливость: бег в равномерном темпе.                                      | 2         |
| 3.  | Общая выносливость: бег с преодолением препятствий.                               | 2         |
| 4.  | Общая выносливость: повторный бег по времени.                                     | 2         |
| 5.  | Кроссовая подготовка.                                                             | 2         |
| 6.  | Виды эстафет.                                                                     | 2         |
| 7.  | Техника бега - передача эстафеты.                                                 | 2         |

|     |                                                                                    |           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8.  | Техника бега - передача эстафеты: за лидером                                       | 2         |
| 9.  | Техника бега - низкий старт: специальные упражнения.                               | 2         |
| 10. | Техника бега – стартовый разбег с низкого старта.                                  | 2         |
| 11. | Текущий контроль: техника передачи эстафеты.                                       | 2         |
| 12. | Силовые упражнения.                                                                | 2         |
| 13. | Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                  | 2         |
| 14. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: гимнастика массажиста.           | 2         |
| 15. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений             | 2         |
| 16. | Круговая тренировка «Тропа здоровья».                                              | 2         |
|     | <b>4 семестр</b>                                                                   | <b>36</b> |
| 17. | Техника безопасности при игре в голбол.                                            | 2         |
| 18. | Правила игры.                                                                      | 2         |
| 19. | Правила игры. Технические приемы.                                                  | 2         |
| 20. | Технические приемы - специальные упражнения.                                       | 2         |
| 21. | Техника игры в нападении.                                                          | 2         |
| 22. | Техника игры в нападении и защите.                                                 | 2         |
| 23. | Техника игры в нападении и защите: пенальти                                        | 2         |
| 24. | Учебная игра.                                                                      | 2         |
| 25. | Учебно-тренировочная игра.                                                         | 2         |
| 26. | Учебная игра Правила судейства.                                                    | 2         |
| 27. | Техника безопасности при занятиях. Строевые упражнения.                            | 2         |
| 28. | Техника попеременно 2-хшажного хода.                                               | 2         |
| 29. | Переходы с п.п.2-хш. хода к одновременным ходам.                                   | 2         |
| 30. | Строевые упражнения. Перестроения.                                                 | 2         |
| 31. | Терминология гимнастических упражнений. Равновесие.                                | 2         |
| 32. | Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса.                                 | 2         |
| 33. | Комплекс упражнений на равновесие и координацию движений.                          | 2         |
| 34. | Корригирующая гимнастика.                                                          | 2         |
|     | <b>3 курс 5 семестр</b>                                                            | <b>14</b> |
| 1.  | Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                  | 2         |
| 2.  | Специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.     | 2         |
| 3.  | Специальная гимнастика для массажиста. Составление и проведение комплекса п.п.ф.п. | 2         |
| 4.  | Промежуточный контроль развития физических качеств.                                | 2         |
| 5.  | Общая выносливость – кросс.                                                        | 2         |

|    |                                                                          |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6. | Упражнения на формирование общей силы.                                   | 2          |
| 7. | Итоговый контроль развития физических качеств.                           | 2          |
|    | <b>6 семестр</b>                                                         | <b>14</b>  |
| 1. | Техника безопасности при игре в футбол. Специальные упражнения на удары. | 2          |
| 2. | Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.                  | 2          |
| 3. | Техника бега на дистанциях.                                              | 2          |
| 4. | Техника выполнения прыжков.                                              | 2          |
| 5. | Техника метания.                                                         | 2          |
| 6. | Общая выносливость: бег форт-лек.                                        | 2          |
| 7. | Итоговый зачет.                                                          | 2          |
|    |                                                                          | <b>360</b> |

**Выписка из ФГОС**  
**по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с**  
**ограниченными возможностями здоровья по зрению)**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, реабилитации, адаптации и интеграции ЛОВЗЗ в общество, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

5.1. Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, реализации индивидуальной программы реабилитации.

5.2. Медицинская сестра по массажу/Медицинский брат по массажу должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.1. Выполнение классического массажа

ПК 1.1. Выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

ПК 1.2. Выполнять лечебный классический массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 1.3. Выполнять спортивный массаж.

5.2.2. Выполнение рефлекторных видов массажа

ПК 2.1. Выполнять сегментарный массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.2. Выполнять соединительно-тканый массаж по показаниям при определенной патологии.

ПК 2.3. Выполнять точечный и традиционный китайский массаж по показаниям.

### 5.2.3. Выполнение массажа в педиатрической практике

ПК 3.1. Выполнять массаж в педиатрической практике для укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

ПК 3.2. Выполнять массаж в педиатрической практике для реабилитации и лечения различной патологии.

### 5.2.4. Проведение лечебной физической культуры

ПК 4.1. Проводить лечебную физическую культуру по показаниям при определенной патологии.

ПК 4.2. Проводить лечебную физическую культуру в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.