

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мальцев Анатолий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.08.2026 14:51:37  
Уникальный программный ключ:  
1bcb6e8dd25337659310c8c6c08f3bb1f12d77b7

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУВО «СПбМСИ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор \_\_\_\_\_ С.Б. Мальцев

27 августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|                           |                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Специальность</b>      | 33.02.01 Фармация                                      |
| <b>Квалификация</b>       | фармацевт                                              |
| <b>Форма обучения</b>     | очная                                                  |
| <b>Срок освоения ОПОП</b> | 1 год 10 месяцев (на базе среднего общего образования) |

**Санкт-Петербург  
2026 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 N 449, с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация и рабочей программы воспитания ЧОУВО «СПбМСИ» по специальности 33.02.01 Фармация.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ОПОП СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### Знать:

- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### Уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

### Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися приобретаются знания, умения, а также достигаются поставленные воспитательные цели. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2.1. Перечень профессиональных и общих компетенций

| Код   | Наименование компетенции                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

### 1.2.2. Перечень личностных результатов

Дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных результатов в соответствии с Рабочей программой воспитания обучающихся ЧОУВО "СПбМСИ" по специальности 33.02.01 Фармация.

| <b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b> | <b>Личностные результаты реализации программы воспитания<br/>(дескрипторы)</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЛР 9</b>                                                       | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Объем дисциплины сформирован из 136 часов обязательной части ОПОП СПО.

| Вид учебной работы                                                     | Объем в часах | Объем в часах по семестрам |           |           |                               |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
|                                                                        |               | 1                          | 2         | 3         | 4                             |
| <b><i>Объем образовательной программы профессионального модуля</i></b> | <b>136</b>    | <b>36</b>                  | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>32</b>                     |
| в т. ч.:                                                               |               |                            |           |           |                               |
| Лекции (Лек)                                                           | 8             | 2                          | 2         | 2         | 2                             |
| Практические занятия (Пр)                                              | 128           | 34                         | 34        | 30        | 30                            |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                  |               |                            |           |           | <b><i>Зачет с оценкой</i></b> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объём в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3             | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>      |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Основы физической культуры                    | <b>Содержание учебного занятия (лекции)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>      | ОК 08, ЛР 9                                                                                    |
|                                                                   | 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.<br>2. Сущность и ценности физической культуры.<br>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.<br>6. Двигательная активность и здоровье.<br>7. Норма двигательной активности человека.<br>8. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>9. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | 4             |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b>                                                  | <b>Содержание учебного занятия (лекции)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>      | ОК 08, ЛР 9                                                                                    |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Основы методики физических упражнений          | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.<br>5. Ведение дневника самоконтроля.<br>6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>7. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. | 4         |             |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b> |             |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                | <b>Практическое занятие №1.</b><br>Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).                                                                                                                                                                                                                 | 2         |             |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на дистанцию 100 м.    | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                | <b>Практическое занятие №2.</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Бег 100 метров х 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |             |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции.  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                | <b>Практическое занятие №3.</b><br>Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |             |
| <b>Тема 2.4.</b>                               | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | <b>Практическое занятие №4.</b><br>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). | <b>2</b>  |             |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Прыжок в длину с места.                          | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                      | <b>Практическое занятие №5.</b><br>Обучение технике прыжка в длину с места.<br>Прыжковые упражнения.<br>Контрольный тест.                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |             |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Бег на длинные дистанции.                        | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                      | <b>Практическое занятие №6.</b><br>Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.<br>Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |             |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.              | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                      | <b>Практические занятия №7-8.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)                                                                                                                                                                                                                                        | 4         |             |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.               | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                      | <b>Практическое занятие № 9.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.<br>Бег 100 метров.<br>Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |             |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b> |             |
| <b>Тема 3.1.</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|
| Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | <b>Практическое занятие №10.</b><br>Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра  | 2 |             |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Совершенствование передач.                                  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №11.</b><br>Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | 2 |             |
| <b>Тема 3.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.               | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №12.</b><br>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.      | 2 |             |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Обучение технике нападающего удара.                         | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №13.</b><br>Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                          | 2 |             |
| <b>Тема 3.5.</b>                                                                | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |             |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| Совершенствование техники нападающего удара.                    | <b>Практическое занятие №14.</b><br>Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |             |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Обучение технике постановки блока.          | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №15.</b> Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.              | 2        |             |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Блокирование.                               | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №16.</b><br>Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2        |             |
| <b>Тема 3.8.</b><br>Совершенствование техники постановки блока. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №17.</b><br>Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более - 2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. | 2        |             |
| <b>Тема 3.9.</b>                                                | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.                 | <b>Практические занятия №18-19.</b><br>Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).                              | 4         |             |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> | ОК 08, ЛР 9 |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Упражнение в паре с партнером.                                              | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b><br><b>Практические занятия №20-21.</b><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |             |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.          | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b><br><b>Практические занятия №22-23.</b><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.                                                                                                      | 4         | ОК 08, ЛР 9 |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках.                                      | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b><br><b>Практические занятия №24-25.</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).                                                                                                                                                                                                                                                          | 4         |             |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>34</b> |             |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b><br><b>Практические занятия №26-27.</b><br>Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км. | 4         | ОК 08, ЛР 9 |
| <b>Тема 5.2.</b>                                                                                | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |             |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |             |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|
| Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов     | <b>Практические занятия №28-29.</b><br>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.                                               | 4 |             |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Техника подъемов, спуски с гор.              | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практические занятия №30-31.</b><br>Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.                                                                                       | 4 |             |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Совершенствование техники подъемов, спусков. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практические занятия №32-33.</b> Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км. | 4 |             |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Обучение технике поворотов.                  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практические занятия №34-35.</b><br>Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.                                                                                                                                                                                | 4 |             |
| <b>Тема 5.6.</b>                                                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный. | <b>Практические занятия №36-37.</b><br>Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км. | 4         |             |
| <b>Тема 5.7.</b><br>Обучение коньковому ходу.                                          | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №38-39.</b><br>Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.                                                            | 4         |             |
| <b>Тема 5.8.</b><br>Совершенствование конькового хода.                                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №40-41.</b><br>Совершенствование конькового хода по дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |             |
| <b>Тема 5.9.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.                                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие №42.</b><br>Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |             |
| <b>Раздел 6. Плавание</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b> |             |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Техника безопасности на воде.                                      | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие №43.</b><br>Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».                                                                                                                                                                                                                     | 2         |             |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Обучение технике движения ног.                                     | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие №44.</b><br>Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.                                                                                                                                                                    | 2         |             |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                               |           |             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Обучение технике движения рук.       | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практическое занятие №45.</b><br>Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»                        | 2         |             |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Обучение технике плавания «кролем».  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>4</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практические занятия №46-47.</b><br>Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.                                                                               | 4         |             |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Обучение технике плавания «брассом». | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>4</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практические занятия №48-49.</b><br>Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом». | 4         |             |
| <b>Тема 6.6.</b><br>Обучение старту пловца.              | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практическое занятие №50.</b><br>Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.                                                                                                                        | 2         |             |
| <b>Тема 6.7.</b><br>Выполнение контрольных нормативов.   | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практическое занятие №51.</b><br>Закрепление ранее изученных стилей плавания.                                                                                                                              | 2         |             |
| <b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |             |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Кроссовая подготовка                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практическое занятие №52.</b><br>Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.                                                                                                                       | 2         |             |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Круговая тренировка.                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                   | <b>4</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                          | <b>Практические занятия №53-54.</b><br>Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.                                                               | 4         |             |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Тема 7.3.</b><br>Игра в футбол.                                 | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                    | <b>Практические занятия №55-56.</b><br>Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |             |
| <b>Тема 7.4.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств.            | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                    | <b>Практическое занятие №57.</b><br>ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |             |
| <b>Тема 7.5.</b><br>Развитие выносливости.<br>Кросс.               | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                    | <b>Практическое занятие №58.</b><br>ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |             |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры. Гандбол</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b> |             |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Техника владения мячом.                        | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                    | <b>Практическое занятие №60.</b><br>Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                  | 2         |             |
| <b>Тема 8.2.</b><br>Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                    | <b>Практическое занятие №61.</b><br>Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра. | 2         |             |
| <b>Тема 8.3.</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 08, ЛР 9 |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |             |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Техника владения мячом в движении.                               | <b>Практическое занятие №62.</b><br>Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. | 2          |             |
| <b>Тема 8.4.</b><br>Техника игры вратаря, удары по воротам.      | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практическое занятие №63.</b><br>Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра                                                                                                                                            | 2          |             |
| <b>Тема 8.5.</b><br>Развитие физических качеств в учебной игре.  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практическое занятие №64.</b><br>Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                                            | 2          |             |
| <b>Тема 8.6.</b><br>Применение изученных приемов в учебной игре. | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          | ОК 08, ЛР 9 |
|                                                                  | <b>Практическое занятие №65.</b><br>Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.                                                                                                                                                                                                                                        | 2          |             |
| <b>Итоговое занятие</b>                                          | <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2          |             |
| <b>Всего:</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>136</b> |             |

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

| Код и наименование компетенций, формируемых в рамках дисциплины                                                                                                                                     | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Методы оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</li> </ul> | <p><b>В рамках текущего контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка устных ответов в ходе опроса;</li> <li>– оценка выполнения нормативов физических упражнений.</li> </ul> <p><b>В ходе промежуточной аттестации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка выполнения тестовых заданий.</li> </ul> |

### 3.1. Система оценивания результатов текущего контроля и критерии выставления оценок

В ходе текущего контроля применяется пятибалльная система оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

#### 3.1.1. Собеседование в ходе устного опроса

| Оценка                | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»             | Обучающийся исчерпывающе знает программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах раздела/темы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы, умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями, приводить примеры. В ходе собеседования пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок. |
| «Хорошо»              | Обучающийся знает требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. В устных ответах пользуется литературным языком. На вопросы (в пределах раздела/темы) отвечает без затруднений, может привести примеры и допускает лишь незначительные ошибки.                                                                              |
| «Удовлетворительно»   | Обучающийся обнаруживает знание основного программного учебного материала. При применении знаний к примерам из практики испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи.                                                      |
| «Неудовлетворительно» | Обучающийся обнаруживает незнание большей части программного материала, неуверенно отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы преподавателя, допускает частые и грубые ошибки.                                                                                                                                                              |

#### 3.1.2. Нормативы физических упражнений

| <u>Женщины</u>                                      |                 |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы                                           | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|                                                     | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <i>Бег 100 м (сек.)</i>                             | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
| <i>Бег 2000 м (мин.сек.)</i>                        | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| <i>Поднимание туловища (количество раз)</i>         | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| <u>Мужчины</u>                                      |                 |       |       |       |       |
| Нормативы                                           | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|                                                     | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <i>Бег 100 м (сек.)</i>                             | 13.2            | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| <i>Бег 3000 м (мин.сек.)</i>                        | 12.00           | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| <i>Подтягивание на перекладине (количество раз)</i> | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |

### **3.2. Система оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок**

Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования.

Тестовые задания формируются из Фонда оценочных средств по ОПОП СПО – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация.

Результаты тестирования оцениваются по стобалльной шкале с переводом в пятибалльную систему оценивания («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») (Таблица 1).

Таблица 1

| <b>Границы в процентах</b> | <b>Оценка</b>         |
|----------------------------|-----------------------|
| 85-100                     | «Отлично»             |
| 65-84                      | «Хорошо»              |
| 55-64                      | «Удовлетворительно»   |
| 0-54                       | «Неудовлетворительно» |

Продолжительность процедур оценивания (как внутренних, так и внешних) не может превышать двух академических часов.

## **4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **4.1. Вопросы для устного опроса**

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
5. Основные физические качества, понятия и характеристики.
6. Методика развития выносливости.
7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?

13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
16. Основные принципы и правила силовой подготовки.
17. Основные составляющие тренировочной программы.
18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления
19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
20. Методика составления тренировочных программ.
21. Массаж и самомассаж - как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

#### 4.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

| <u>Женщины</u>                                      |                 |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| Нормативы                                           | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|                                                     | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <i>Бег 100 м (сек.)</i>                             | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
| <i>Бег 2000 м (мин.сек.)</i>                        | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| <i>Поднимание туловища (количество раз)</i>         | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| <u>Мужчины</u>                                      |                 |       |       |       |       |
| <i>Бег 100 м (сек.)</i>                             | 13.2            | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| <i>Бег 3000 м (мин.сек.)</i>                        | 12.00           | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| <i>Подтягивание на перекладине (количество раз)</i> | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>а) основная литература:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |
| 1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/129198">https://profspo.ru/books/129198</a>                                                                                                                                                              | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a> |
| 2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учеб. пособие / под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. - 148 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/106205">https://profspo.ru/books/106205</a> | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a> |
| 3. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура: учебник для СПО. - 3-е изд. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 122 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/138338">https://profspo.ru/books/138338</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |
| 4. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учеб. пособие / В.А. Гріднев [и др.]. - Тамбов: Издательский центр ФГБОУ ВО «ТГТУ», 2020. - 76 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/115740">https://profspo.ru/books/115740</a>                                                                                                                                                                                                 | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a>               |
| <b>б) дополнительная литература:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |
| 1. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для СПО. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, 2023. - 100 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/131405">https://profspo.ru/books/131405</a>                                                                                                                                                                                                                                                          | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a>               |
| 2. Реуцкая Е.А., Романова Я.С. Лыжный спорт: теория и методика: учеб. пособие. - Омск: СибГУФК, 2020. - 198 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a>               |
| 3. Даниличева Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. - 168 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <a href="https://profspo.ru/books/134133">https://profspo.ru/books/134133</a>                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://www.profspo.ru">www.profspo.ru</a>               |
| 4. Диско Е.Н., Якуш Е.М. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a> |
| 5. Лойко Т.В., Рубченя И.Н., Ильютик А.В. Основы спортивной физиологии: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2022. - 112 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950408.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950408.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a> |
| <b>в) современные профессиональные базы данных:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный портал «Российское образование». URL: <a href="https://ro-edu.ru/">https://ro-edu.ru/</a></li> <li>Электронный ресурс PROФобразование. URL: <a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a></li> <li>Электронная библиотечная система «Консультант студента». URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a></li> </ul>                                                                                                                                                             |                                                                  |
| <b>г) информационные справочные системы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Журнал Теория и практика физической культуры. URL: <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a></li> <li>Журнал Физическая культура, спорт - наука и практика. URL: <a href="https://sciup.org/fizicheskaya-kultura-sport">https://sciup.org/fizicheskaya-kultura-sport</a></li> <li>Российская спортивная энциклопедия. URL: <a href="https://libsport.ru/">https://libsport.ru/</a></li> <li>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a></li> </ul> |                                                                  |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений                                                                                                                                                                                                | Оснащенность специальных помещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебная аудитория для проведения лекций, практических занятий, семинаров, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</b> (Кабинет гуманитарных и социально-экономических дисциплин) | Рабочее место преподавателя, оснащенное учебной мебелью; столы учебные, стулья; доска классная; стенды информационные; наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; комплект технических средств обучения (миникомпьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, монитор, телевизор, принтер).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплект программного обеспечения: MS Windows, MS Office, NetPolice Pro, Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. Лицензионный договор № Л87 от 15.02.2022г.; AdobeReader |
| <b>Учебная аудитория для проведения практических занятий</b> (Спортивный зал)                                                                                                                                                     | Универсальный игровой зал (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, мини-футбольная площадка и др.), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, ворота для гандбола, мячи гандбольные, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, кольца гимнастические, конь гимнастический, мост гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая, ворота футбольные, мячи футбольные, ковры гимнастические, мячи гимнастические, ленты гимнастические, маты акробатические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, щиты, гири, штанги, гантели, скакалки, обручи, тренажеры силовые, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, стенки шведские, стойки для волейбольной сетки и др. |                                                                                                                                                                               |

## 7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### 7.1. Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,

- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций

- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

**К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:**

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

## **7.2. Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;

- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;

- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

**Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк**, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом: Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения

изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

### **7.3. Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается

беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

#### **7.4. Общие рекомендации по работе с обучающимися - лицами с ограниченными возможностями здоровья.**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.