

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 11.06.2026 09:02:59  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«11» июня 2026 г.

Институт среднего медицинского образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность	<b>33.02.01 Фармация</b>
Форма обучения	<b>очно-заочная</b>

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации Приказ от 13 июля 2021 г. № 449.

Автор программы:

Багдай Руслан Васильевич, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	04.06.2026	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	04.06.2026	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»

«24» апреля 2026 года, протокол № 8

Председатель МО \_\_\_\_\_ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«04» июня 2026 года, протокол № 5

Директор \_\_\_\_\_ канд. мед. наук, доцент Бубович Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ 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» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР15, ЛР16, Л23, ЛР26, ЛР27.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1, ЛР2 ЛР3, ЛР5 ЛР6, ЛР7 ЛР8, ЛР9 ЛР10, ЛР12 ЛР13, ЛР15 ЛР16, ЛР23 ЛР26, ЛР27	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>136</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>90</b>
в том числе:	
практические занятия	90
<i>Самостоятельная работа</i>	40
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>6</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
<i>1 семестр</i>		<b>24</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Бег 100 м.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11.

Бег на средние дистанции.	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).		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Бег на средние дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение упражнений на дыхание	2	
<b>Тема 1.4.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Прыжки в длину с места.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.6.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №6.</b> Бег на длинные дистанции.	2	
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
<b>Тема 1.8.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Тема 1.9.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного плана</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Бег на длинные дистанции.	2	
<b>2 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение УТГ	2	

<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование передач.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Совершенствование передач.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 2.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 2.4.</b> Обучение технике нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Обучение технике нападающего удара.	2	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Выполнение УТГ	2	

<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 2.6.</b> Обучение технике постановки блока.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Обучение технике постановки блока.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Блокирование.	2	
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

Совершенствование техники постановки блока.	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.		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники постановки блока.	2	
<b>Тема 2.9.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Тема 2.10.</b> <b>Зачёт.</b>	<b>Практическое занятие №10.</b> Подведение итогов	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
<b>3 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Упражнение в паре с партнером.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7ЛР8ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №1.</b> Упражнение в паре с партнером.	2	

	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение УТГ	2	ЛР26 ЛР27
<b>Тема 3.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	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.		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Техника подъемов, спуски с гор.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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 восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Техника подъемов, спуски с гор.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники подъемов, спусков.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

Совершенствование техники подъемов, спусков.	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.		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Техника подъемов, спуски с гор.	2	
<b>4 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение ТГУ	2	
<b>Тема 5.2.</b> Обучение коньковому ходу.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Обучение коньковому ходу.	2	

	<b>Самостоятельная работа №2.</b> Выполнение ТГУ	2	
<b>Тема 5.3.</b> Совершенствование конькового хода.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование конькового хода.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3.</b> Выполнение ТГУ	2	
<b>Тема 5.4.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Плавание.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Техника безопасности на воде.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Техника безопасности на воде.	2	
<b>Тема 6.2.</b> Обучение технике движения ног.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Обучение технике движения ног.	2	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11.

Обучение технике движения рук.	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Обучение технике движения рук.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Обучение технике плавания «кролем».	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Обучение технике плавания «кролем».	2	
<b>Тема 6.5.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие № 9.</b> Подведение итогов	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27
<b>5 семестр</b>		<b>16</b>	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Кроссовая подготовка	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 7.2.</b> Круговая тренировка.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Круговая тренировка.	2	

	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 7.3.</b> Игра в футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Игра в футбол	2	
<b>Тема 7.4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Тема 7.5.</b> Развитие выносливости. Кросс.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>Тема 7.6.</b> Развитие выносливости. Кросс.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №6</b> Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>6 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Гандбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11.

Техника владения мячом.	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.		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника владения мячом.	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение УТГ.	2	
<b>Тема 8.2.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение УТГ	2	
<b>Тема 8.3.</b> Техника владения мячом в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Техника владения мячом в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3.</b> Выполнение УТГ.	2	
<b>Тема 8.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11.

Техника игры вратаря, удары по воротам.	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> Выполнение УТГ.	2	
<b>Тема 8.5.</b> Развитие физических качеств в учебной игре.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа №5.</b> Выполнение УТГ.	2	
<b>Тема 8.6.</b> Развитие физических качеств в учебной игре.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.12.
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Зал оздоровительной гимнастики**, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

**Тренажерный зал (зал ОФП)**, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

**Лыжная база (лыжехранилище):** лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

**Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет**

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

**Количество посадочных мест - 20**

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

3.2.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
№	ФИО автора, составителей	Заглавие	Издательство	Режим доступа, количество экземпляров
1	Собянин, Ф.И.	Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин.	Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с.	5
2	Барчуков, И.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное.	Москва: КноРус, 2021. – 365 с.	5
3	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/584662">https://urait.ru/bcode/584662</a>
4	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2026.	<a href="https://urait.ru/bcode/585867">https://urait.ru/bcode/585867</a>

		/ Д. С. Алхасов. 2-е изд., испр. и доп. – 216 с.		
5	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 176 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/598686">https://urait.ru/bcode/598686</a>
6	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 128 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/562818">https://urait.ru/bcode/562818</a>
7	Скороходова, Ю. М.	Физическая культура. Степ-аэробика : учебное пособие для СПО / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая.	Липецк, Саратов: Липецкий государственный и технический университет, Профобразование, 2024. — 60 с.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/141027.html">https://www.iprbookshop.ru/141027.html</a>

#### Дополнительная литература

1	Жидких, Т. М.	Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В. ; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В.	Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/292868">https://e.lanbook.com/book/292868</a>
2	Конеева, Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2026-609 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/587120">https://urait.ru/bcode/587120</a>
		Физическая культура: здоровый образ жизни студента: учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — 2-е изд., стер.	Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 178 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/472634">https://e.lanbook.com/book/472634</a>

#### Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство	Кол-во экземпляров, код доступа
1	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	<a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a>

		образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж		
2	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024. – 197 с.	<a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=448832">https://znanium.ru/catalog/document?id=448832</a>

### **3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Физическая культура и спорт. – <https://fkis.ru/>
2. ФизкультУРА. – <https://www.fizkult-ura.ru/>

### **3.2.3. Перечень программного обеспечения**

- 1 Microsoft Windows
- 2 Пакет прикладных программ Microsoft Office

### **3.2.4. Перечень информационных справочных систем**

- 1 Справочно-правовая система КонсультантПлюс
- 2 Информационно-правовой портал Гарант.ру

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li><li>- техника плавания</li></ul>	<p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- текущий контроль по темам курса;</li><li>- контроль выполнения практических заданий</li></ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li><li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li><li>- выполнять различные стили плавания</li></ul>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li><li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li></ul>

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

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

### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

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

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

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

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

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

### **5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов**

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

– присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

### **5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.