Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.б.н., доцент _____ Большаков В.В.
«07» 04 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 33. 02. 01
КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГСЭ.06
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНО-ЗАОЧНАЯ
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ЗАЧЕТ

Кемерово, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 33.02.01 «Фармация»,
код *наименование специальности*

утвержденным приказом Министерства просвещения РФ
от «13» июля 2021 г № 449
Дата утверждения ФГОС *Номер приказа*

Рабочую программу разработал (-и) старший преподаватель кафедры физической культуры А.Н. Брюхачев

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____О.Н. Самотоева
20 02 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 7 от «20» февраля 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: *канд. фарм. наук, доцент* _____ *А.А. Марьин*
протокол № 2 от «06» 04 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом фармацевтического факультета, *канд. фарм. наук, доцент, А.А. Марьин* _____
«06» 04 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 3833
Руководитель УМО д.фарм.н., профессор _____ Н.Э. Коломиец
«07» 04 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**18**
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**20**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.06 «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01. «Фармация».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
1	2	3
ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.	$У_1$ уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	$З_1$ знать методы использования средств физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	3,8 ЗЕ/136 ч.
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2 ч.
лабораторные занятия	-
практические занятия	48 ч.
Самостоятельная работа обучающихся	84 ч.
Промежуточная аттестация: зачет	2 ч.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем в часах**	**Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	I СЕМЕСТР	**35**	
Раздел 1. Общая физическая подготовка			
Тема 1.1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Общефизические качества. 2. Уровень развития общефизических качеств. 3. Развитие и совершенствование общефизических качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	**ДОТ**	
Тема 1.2 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Составление комплекса упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 2 Составление комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса.	**ДОТ**	
Тема 1.3 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития мышц спины и живота. 2. Составление комплекса упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 3 Составление комплекса упражнений для развития мышц спины и живота.	**ДОТ**	
Тема 1.4 Комплекс упражнений для развития мышц	**Содержание учебного материала**		
	1. Изучение упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Составление комплекса упражнений в комплексе.		

нижних конечностей.	**В том числе практических и лабораторных занятий**	**2**	*ОК 08*
	Практическое занятие № 4 Составление комплекса упражнений для развития мышц нижних конечностей.	**ДОТ**	
Тема 1.5 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задание № 1, 2).	**2**	
Тема 1.6 Развитие общефизических качеств: ловкости и выносливости.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 3, 4).	**2**	
Тема 1.7 Развитие общефизических качеств: гибкости и силы.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 5, 6). Решение тестовых заданий закрытого типа (Р.1 задания 1-5).	**2**	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			
Тема 2.1 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение техники низкого старта. 2. Изучение техники прыжка в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Изучение техники низкого старта и прыжка в длину с места.		
Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых качеств.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		

	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3 Обучение технике бега на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение технике бега на короткие дистанции. 2. Выполнение беговых отрезков на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Изучение техники бега на короткие дистанции.		
Тема 2.4 Обучение технике бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции. 2. Выполнение беговых отрезков на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Изучение техники бега на длинные дистанции.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Экипировка, подбор инвентаря.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Экипировка лыжника. 2. Подбор лыжного инвентаря. 3. Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками		
	В том числе теоретических занятий	**2**	
	Теоретическое занятие № 1 Экипировка, подборка инвентаря.	**ДОТ**	
Тема 3.2 Обучение технике попеременного двухшажного хода.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Изучение техники попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение отрезков дистанции попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
Тема 3.3 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение отрезков дистанции попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 7, 8). Решение тестовых заданий закрытого типа (задания Р.2 задания 1-5).	**2**	
Тема 3.4 Обучение технике спусков.	**Содержание учебного материала**		
	1. Изучение техники спусков на лыжах. 2. Преодоление спусков на дистанции.		

	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	*ОК 08*
	Изучение техники спусков на лыжах.		
Тема 3.5 Совершенствование техники спусков.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники спусков на лыжах. 2. Преодоление спусков на дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	Совершенствование техники спусков на лыжах.		
Тема 3.6 Обучение технике подъёмов.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Обучение технике подъемов. 2. Преодоление подъемов на отрезках дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 5 Обучение технике подъемов.		
Тема 3.7 Совершенствование техники подъёмов.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники подъемов. 2. Преодоление подъемов на отрезках дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники подъемов.		
	II СЕМЕСТР	**33**	
Тема 3.8 Обучение технике поворотов, способам торможения.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Обучение технике поворотов, способам торможения. 2. Преодоление поворотов на отрезках дистанции; выполнение торможения на равнинных участках дистанции и на участках со спусками.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 7 Обучение технике поворотов, способам торможения.		
Тема 3.9 Совершенствование техники поворотов, способов торможения.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники поворотов, способов торможения. 2. Преодоление поворотов на отрезках дистанции; выполнение торможения на равнинных участках дистанции и на участках со спусками.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 8		

	Совершенствование техники поворотов, способов торможения.		
Тема 3.10 Обучение технике одновременного одношажного хода.	**Самостоятельная работа обучающихся.**	**2**	*ОК 08*
	1. Преодоление отрезков дистанции одновременным одношажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**2**	
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 9, 10). Решение тестовых заданий закрытого типа (задания Р.3 задания 1-9).	**2**	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 4.1 Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Правила баскетбола/стритбола. 2. Основы техники игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**2**	
	Основы техники игры.		
Тема 4.2 Обучение технике держания и ловле мяча.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Обучение технике держания и ловле мяча. 2. Подводящие упражнения с мячом для обучения технике держания и ловли мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**2**	
	Обучение технике держания и ловле мяча.		
Тема 4.3 Совершенствование техники держания и ловле мяча.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники держания и ловле мяча. 2. Владение мячом в игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**2**	
	Совершенствование техники держания и ловле мяча.		
Тема 4.4 Обучение технике передвижения с мячом.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Обучение технике передвижения с мячом. 2. Подводящие упражнения с мячом для обучения технике передвижения с мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**2**	
	Обучение технике передвижения с мячом.		
Тема 4.5 Совершенствование	**Содержание учебного материала.**		
	1. Совершенствование техники передвижения с мячом.		

техники передвижения с мячом.	2. Владение мячом в игре.		*ОК 08*
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 11, 12). Решение тестовых заданий закрытого типа (задания Р.4 задания 1-10).	**2**	
Тема 4.6 Обучение технике ведения и передачи мяча.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Обучение технике ведения и передачи мяча. 2. Игровая практика.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	**3**	
	Обучение технике ведения и передачи мяча.		
Тема 4.7 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. 2. Игровая практика.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
Тема 4.8 Обучение технике бросков.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Обучение технике бросков. 2. Выполнение бросков по корзине со штрафной линии.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 10 Обучение технике бросков. Броски из-под кольца одной рукой в движении.		
Тема 4.9 Совершенствование техники бросков.	**Содержание учебного материала.**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники бросков. 2. Броски из-под кольца одной рукой в движении.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники бросков.		
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Обучение технике низкого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	

	Практическое занятие № 12 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.		
	III СЕМЕСТР	**33**	
Тема 5.2 Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 13, 14).	**2**	
Тема 5.3 Развитие скоростно-силовых качеств.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Повторение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 14 Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 5.4 Совершенствование скоростно-силовых качеств.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Многократное выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
Тема 5.5 Обучение технике бега на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Выполнение упражнений для усвоения техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Обучение технике бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 15, 16).	**2**	
Тема 5.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Многократное выполнение упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	**ДОТ**	

	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
Тема 5.7 Обучение технике бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		
	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Выполнение упражнений для усвоения техники бега на длинные дистанции.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	*ОК 08*
	Практическое занятие № 15 Обучение технике бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 17, 18). Решение тестовых заданий закрытого типа (задания Р.5 задания 1-5).	**2**	
Тема 5.8 Совершенствование технике бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Многократное выполнение упражнений для совершенствования техники бега на длинные дистанции.		*ОК 08*
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Тема 5.9 Бег на 60 м., 100 м. Упражнения на выполнение норм комплекса ГТО в беге на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		
	1. Забеги на дистанции 60м, 100 м. 2. Выполнение упражнений, ориентированных на выполнение норм комплекса ГТО.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	*ОК 08*
	Бег на 60 м., 100 м. Упражнения на выполнение норм комплекса ГТО в беге на короткие дистанции.		
Тема 5.10 Бег на 2000 м., на 3000 м. Упражнения на выполнение норм комплекса ГТО в беге на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		
	1. Забеги на дистанции 2000 м., 3000 м. 2. Выполнение упражнений, ориентированных на выполнение норм комплекса ГТО.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	*ОК 08*
	Бег на 2000 м., на 3000 м. Упражнения на выполнение норм комплекса ГТО в беге на длинные дистанции.		
Тема 5.11 Выполнение контрольно-зачетных	**Содержание учебного материала**		
	1. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Подъем туловища из положения «лежа» (девушки)».		

упражнений: подъем туловища из положения «лежа»; сгибание рук в упоре лежа.	2. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Сгибание рук в упоре лежа (юноши)».		*ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 16 Выполнение контрольно-зачетных упражнений: подъем туловища из положения «лежа»; сгибание рук в упоре лежа.		
Тема 5.12 Выполнение контрольно-зачетных упражнений: прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Прыжок в длину с места (девушки)». 2. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Прыжок в длину с места (юноши)».		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 17 Выполнение контрольно-зачетных упражнений: прыжок в длину с места.		
Раздел 6. Общая физическая подготовка			
Тема 6.1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Общефизические качества. 2. Уровень развития общефизических качеств. 3. Развитие и совершенствование общефизических качеств.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 18 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.		
Тема 6.2 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Общефизические качества. 2. Уровень развития общефизических качеств. 3. Совершенствование общефизических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 19, 20).	**2**	
Тема 6.3 Комплекс упражнений для развития мышц	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Повторение упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		

плечевого пояса.			
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**	
	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
	IV СЕМЕСТР	**33**	
Тема 6.4 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса.	**Содержание учебного материала**		
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Многократное выполнение упражнений в комплексе.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	*ОК 08*
	Практическое занятие № 19 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 6.5 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	**Содержание учебного материала**		
	1. Повторение упражнений для развития мышц спины и живота. 2. Выполнение упражнений в комплексе.	**ДОТ**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	*ОК 08*
	Практическое занятие № 20 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 6.6 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц спины и живота.	**Содержание учебного материала**		
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц спины и живота. 2. Многократное выполнение упражнений в комплексе.	**ДОТ**	*ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие № 21 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц спины и живота.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 21, 22).	**3**	
Тема 6.7 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	**Содержание учебного материала**		
	1. Повторение упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Выполнение упражнений в комплексе.	**ДОТ**	*ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	

	Практическое занятие № 22 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		
Тема 6.8 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.		
Тема 6.9 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.		
Тема 6.10 Развитие общефизических качеств: ловкости, выносливости.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Развитие общефизических качеств: ловкости, выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 23, 24). Решение тестовых заданий закрытого типа (задания Р.6 задания 1-5).	**4**	
Тема 6.11 Развитие общефизических качеств: гибкости и силы.	**Содержание учебного материала**		*ОК 08*
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Практическое занятие № 24 Развитие общефизических качеств: гибкости, силы. Подготовка к сдаче контрольно-зачетных упражнений.	**2** **2**	

Тема 7 **Итоговое занятие**	Промежуточная аттестация (зачет)	**2**	*ОК 08*
Всего:		**136/136**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый стадион
Легкоатлетический манеж
Тренажерный зал
Гимнастический зал
Лыжная база, лыжный инвентарь
Игровой зал
Технические средства обучения: компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» (для самостоятельной работы)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Перечень электронных образовательных ресурсов, информационных справочных систем

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
1.	**ЭБС:**
1.1	**ЭБС «Консультант студента»** : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2026. - URL: https://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1.2	**«Электронная библиотечная система «Букап»** : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2026. - URL: https://www.books-up.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1.3	**База данных ЭБС «ЛАНЬ»** : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2026. - URL:https://.e.lanbook.com. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1.4	**«Образовательная платформа ЮРАЙТ»** : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2026. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
1.5	**Электронная библиотека КемГМУ** (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2026. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	**Интернет-ресурсы:**
	www. pvg. mk. ru (олимпиада «Покори Воробьевы горы»). www. chem. msu. su (Электронная библиотека по химии). www.enauki.ru (интернет-издание для учителей «Естественные науки»). www.hij.ru (журнал «Химия и жизнь»). www.chemistry-chemists.com (электронный журнал «Химики и химия») https://studiopedia www.alhimic.ru

3.2.2 Основные электронные издания

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого издания
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
2	*Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
3	Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.

3.2.3 Дополнительные источники (печатные и *(или)* электронные)

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого издания
1	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
2	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии оценки и формы оценивания результатов обучения.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: $У_1$ уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Критерии оценки умений при проведении текущего контроля**: Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена не в полном объеме по уважительной причине, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной	**Методы оценки умений при проведении текущего контроля:** 1) метод упражнения 2) метод контрольного тестирования (выполнение контрольно-зачетных упражнений)

	(сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения. Оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения тестовых заданий открытого и закрытого типа (по согласованию с преподавателем). Оценка	

	«неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения физических упражнений и комплексов.	
	Критерии оценки умений при проведении промежуточной аттестации: Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если обучающийся посетил (отработал пропуски академических занятий) академические занятия, выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если обучающийся посетил (отработал пропуски академических занятий) академические занятия, выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «хорошо». Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если обучающийся посетил (отработал пропуски академических занятий)	**Методы оценки умений при проведении промежуточной аттестации:** **метод экспертной оценки результатов деятельности обучающихся, выполненной в ходе промежуточной аттестации: выполнение контрольно-зачетных нормативов.**

	академические занятия, выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «удовлетворительно». Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. Не выполнил контрольные нормативы.	
Знания: $З_1$ знать методы использования средств физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования.	**Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля**: Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если обучающийся знает теоретические основы техники выполнения упражнений, дал не менее 70% правильных ответов при решении тестов открытого и закрытого типа, знает принципы физической культуры и спорта. Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если знает теоретические основы техники выполнения упражнений, дал не менее 60% правильных ответов при решении тестов открытого и закрытого типа, знает принципы физической культуры и спорта. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической	**Методы оценки знаний при проведении текущего контроля**: 1) опрос 2) тестирование

	культуры и спорта, дал не менее 50% правильных ответов при решении тестов открытого и закрытого типа. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не знает технику выполнения физических упражнений и комплексов, не владеет знаниями о теоретических основах и принципах физической культуры и спорта, дал менее 50% правильных ответов при решении тестов открытого и закрытого типа.	
	Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации: Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если обучающийся дал не менее 70% правильных ответов при тестировании. Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если он дал не менее 60% правильных ответов при тестировании. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он дал не менее 50% правильных ответов при тестировании. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он дал менее 50% правильных ответов при тестировании.	**Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации**: метод экспертной оценки знаний обучающихся, продемонстрированных при устном ответе на вопрос(ы) при тестировании.

Краткая характеристика процедуры промежуточной аттестации. Обучающийся приходит на зачет в спортивной форме. Обучающему отводится время на подготовку к сдаче контрольно-зачетных нормативов в объеме 15 минут, после чего он приступает к выполнению зачетного норматива.