


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.

« 28 » 06 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 33. 02. 01

КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГСЭ.06


ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ЗАЧЕТ

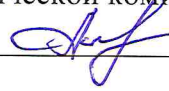
Кемерово, 2024 г.


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», утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от «13» июля 2021 г № 449

Рабочую программу разработал (-и) заведующий кафедрой физической культуры, канд. пед. наук, доцент О.А. Заплата

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____  Г.А. Фролова
_____ 2024г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
_____ протокол № 8 от «12» марта 2024 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: канд. фарм. наук, А.А. Марьин 
протокол № 2 от «16» 04 2024 г.

Рабочая программа согласована с деканом фармацевтического факультета, канд. фарм. наук, А.А. Марьин 
«14» 05 2024 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 2291

Руководитель УМО  д.фарм.наук, профессор Коломиец Н.Э.

«14» 06 2024 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	4,3 ЗЕ/136 ч.
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2 ч.
лабораторные занятия	-
практические занятия	108 ч.
Самостоятельная работа обучающихся	24 ч.
Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный)	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		32	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		20	
Тема 1.1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Содержание учебного материала 1. Общефизические качества. 2. Уровень развития общефизических качеств. 3. Развитие и совершенствование общефизических качеств.		<i>OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.		
Тема 1.2 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала 1. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		<i>OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 2 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
Тема 1.3 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Содержание учебного материала 1. Изучение упражнений для развития мышц спины и живота. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		<i>OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 3 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.		
Тема 1.4 Комплекс упражнений для	Содержание учебного материала 1. Изучение упражнений для развития мышц нижних конечностей.		

развития мышц нижних конечностей.	2. Выполнение упражнений в комплексе.		OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 4 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		
Тема 1.5 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 5 Развитие 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		OK 08
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 6 Развитие 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		OK 08
	1. Изучение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 7 Развитие общефизических качеств: гибкости, силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 5, 6). Решение тестовых заданий закрытого типа (Р.1 задания 1-5).		
Раздел 2. Лёгкая атлетика		8	
Тема 2.1 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике низкого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.		
Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Изучение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 9 Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3 Обучение технике бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Выполнение беговых отрезков на короткие дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 10 Обучение технике бега на короткие дистанции.		
Тема 2.4 Обучение технике бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Выполнение беговых отрезков на длинные дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 11 Обучение технике бега на длинные дистанции.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		4	
Тема 3.1 Экипировка, подбор инвентаря.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	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.		
Тема 3.2 Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение отрезков дистанции попеременным двухшажным ходом.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 12 Обучение технике попеременного двухшажного хода.		
II СЕМЕСТР		44	
Раздел 3. Лыжная подготовка (продолжение)		24	
Тема 3.3 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение отрезков дистанции попеременным двухшажным ходом.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 13 Обучение технике спусков на лыжах.		
	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		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике спусков на лыжах. 2. Преодоление спусков на дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике спусков на лыжах.		
Тема 3.5 Совершенствование техники спусков.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники спусков на лыжах. 2. Преодоление спусков на дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 15 Совершенствование техники спусков на лыжах.		
Тема 3.6 Обучение технике подъёмов.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике подъёмов. 2. Преодоление подъёмов на отрезках дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

	Практическое занятие № 16 Обучение технике подъемов.		
Тема 3.7 Совершенствование техники подъёмов.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники подъемов. 2. Преодоление подъемов на отрезках дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники подъемов.		
Тема 3.8 Обучение технике поворотов, способам торможения.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	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 № 18 Обучение технике поворотов, способам торможения.		
Тема 3.9 Совершенствование техники поворотов, способов торможения.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	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 № 19 Совершенствование техники поворотов, способов торможения.		
Тема 3.10 Обучение технике одновременного одношажного хода.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике одновременного одношажного хода. 2. Преодоление отрезков дистанции одновременным одношажным ходом.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 20 Обучение технике одновременного одношажного хода.		
Тема 3.11 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2. Преодоление отрезков дистанции одновременным одношажным ходом.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		

Тема 3.12 Бег на лыжах: 2000 м., на 3000 м.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Бег на лыжах: 2000 м., на 3000 м. 2. Преодоление длинных дистанций на лыжах.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 22 Бег на лыжах: 2000 м., на 3000 м.		
	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.		20	
Тема 4.1 Правила баскетбола/стритбола. Основы техники игры.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Правила баскетбола/стритбола. 2. Основы техники игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 23 Основы техники игры.		
Тема 4.2 Обучение технике держания и ловле мяча.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике держания и ловле мяча. 2. Подводящие упражнения с мячом для обучения технике держания и ловли мяча.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 24 Обучение технике держания и ловле мяча.		
Тема 4.3 Совершенствование техники держания и ловле мяча.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники держания и ловле мяча. 2. Владение мячом в игре.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники держания и ловле мяча.		
Тема 4.4 Обучение технике передвижения с мячом.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике передвижения с мячом. 2. Подводящие упражнения с мячом для обучения технике передвижения с мячом.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

	Практическое занятие № 26 Обучение технике передвижения с мячом.		
Тема 4.5 Совершенствование техники передвижения с мячом.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники передвижения с мячом. 2. Владение мячом в игре.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники передвижения с мячом.		
	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.		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике ведения и передачи мяча. 2. Игровая практика.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 28 Обучение технике ведения и передачи мяча.		
Тема 4.7 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. 2. Игровая практика.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
Тема 4.8 Обучение технике бросков.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике бросков. 2. Выполнение бросков по корзине со штрафной линии.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 30 Обучение технике бросков. Броски из-под кольца одной рукой в движении.		
Тема 4.9 Совершенствование техники бросков.	Содержание учебного материала.		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники бросков. 2. Броски из-под кольца одной рукой в движении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 31		

	Совершенствование техники бросков.		
III СЕМЕСТР		30	
Раздел 5. Легкая атлетика		30	
Тема 5.1 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике низкого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 32 Обучение технике низкого старта и прыжка в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 13, 14).	2	
Тема 5.2 Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 33 Совершенствование техники низкого старта и прыжка в длину с места.		
Тема 5.3 Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Повторение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 34 Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 5.4 Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Многократное выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 35 Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
Тема 5.5 Обучение технике бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Выполнение упражнений для усвоения техники бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

	Практическое занятие № 36 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		OK 08
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Многократное выполнение упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
Тема 5.7 Обучение технике бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Выполнение упражнений для усвоения техники бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 38 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 техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Многократное выполнение упражнений для совершенствования техники бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 39 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		OK 08
	1. Забеги на дистанции 60м, 100 м. 2. Выполнение упражнений, ориентированных на выполнение норм комплекса ГТО.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 40 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		OK 08
	1. Забеги на дистанции 2000 м., 3000 м. 2. Выполнение упражнений, ориентированных на выполнение норм комплекса ГТО.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
Тема 5.11 Выполнение контрольно-зачетных упражнений: подъем туловища из положения «лежа»; сгибание рук в упоре лежа.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Подъем туловища из положения «лежа» (девушки)». 2. Выполнение контрольно-зачетного упражнения «Сгибание рук в упоре лежа (юноши)».		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 42 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		OK 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 № 43 Выполнение контрольно-зачетных упражнений: прыжок в длину с места.		
IV СЕМЕСТР		28	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		28	
Тема 6.1 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.	Содержание учебного материала		OK 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 № 44 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		<i>OK 08</i>
	1. Общефизические качества. 2. Уровень развития общефизических качеств. 3. Совершенствование общефизических качеств.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 45 Совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 19, 20).	2	
Тема 6.3 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Повторение упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 46 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
Тема 6.4 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса. 2. Многократное выполнение упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
Тема 6.5 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Повторение упражнений для развития мышц спины и живота. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 48 Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.		
Тема 6.6 Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц спины и		

выполнения упражнений для развития мышц спины и живота.	живота. 2. Многократное выполнение упражнений в комплексе.		OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 49 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц спины и живота.		
	Самостоятельная работа обучающихся Решение тестовых заданий открытого типа по теме занятия (задания № 21, 22).	2	
Тема 6.7 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Повторение упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 50 Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		
Тема 6.8 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Выполнение упражнений в комплексе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 51 Совершенствование выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.		
Тема 6.9 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: координации, быстроты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 52 Развитие общефизических качеств: координации, быстроты.		
Тема 6.10 Развитие общефизических качеств: ловкости, выносливости.	Содержание учебного материала		OK 08
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: ловкости, выносливости.		

	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 53 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).	2	
Тема 6.11 Развитие общефизических качеств: гибкости и силы.	Содержание учебного материала		<i>OK 08</i>
	1. Повторение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы. 2. Выполнение упражнений для развития общефизических качеств: гибкости, силы.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 54 Развитие общефизических качеств: гибкости, силы.		
Тема 7 Итоговое занятие	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	<i>OK 08</i>
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 - 2024. - URL: https://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1.2	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - 2024. - URL: https://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.
1.3	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - 2024. - 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 - 2024. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
1.5	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - 2024. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
1.6	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017 - 2024. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Интернет-ресурсы:
3	Компьютерные презентации:
4	Электронные версии конспектов лекций:
5	Учебные фильмы:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных в ПООП печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями

3.2.2 Основные печатные издания

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого издания
1	
2	

3.2.3 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, 2023. — 216 с. // 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 : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 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.

3.2.4 Дополнительные источники (печатные и (или) электронные)

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого издания
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru/journals

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии оценки и формы оценивания результатов обучения.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: У₁ уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Критерии оценки умений при проведении текущего контроля:</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия 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».</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена не в полном объеме по уважительной причине, посещены все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятия в спортивной одежде и спортивной</p>	<p>Методы оценки умений при проведении текущего контроля:</p> <p>1) метод упражнения 2) метод контрольного тестирования (выполнение контрольно-зачетных упражнений)</p>

	<p>(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.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятия по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техник 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).</p> <p>Оценка</p>	
--	---	--

	<p>«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.</p>	
	<p>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».</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если обучающийся посетил (отработал пропуски академических занятий) академические занятия, выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «хорошо».</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обучающийся посетил (отработал пропуски академических занятий)</p>	<p>Методы оценки умений при проведении промежуточной аттестации: метод экспертной оценки результатов деятельности обучающихся, выполненной в ходе промежуточной аттестации: выполнение контрольно-зачетных нормативов.</p>

	<p>академические занятия, выполнил все контрольно-зачетные упражнения с результатом «удовлетворительно».</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. Не выполнил контрольные нормативы.</p>	
<p>Знания: З₁ знать методы использования средств физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования.</p>	<p>Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической</p>	<p>Методы оценки знаний при проведении текущего контроля:</p> <p>1) опрос 2) тестирование</p>

	<p>культуры и спорта, дал не менее 50% правильных ответов при решении тестов открытого и закрытого типа.</p> <p>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.</p>	
	<p>Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации:</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если обучающийся дал не менее 70% правильных ответов при тестировании.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он дал не менее 60% правильных ответов при тестировании.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он дал не менее 50% правильных ответов при тестировании.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он дал менее 50% правильных ответов при тестировании.</p>	<p>Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации:</p> <p>метод экспертной оценки знаний обучающихся, продемонстрированных при устном ответе на вопрос(ы) при тестировании.</p>

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.