

**Частное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
Фармацевтический колледж «Новые знания»**

---

СОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор  
Муниципального автономного  
спортивно-оздоровительного учреждения  
МАСОУ «Зоркий»  
Бомбицкий А.М.  
«01» июля 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
Смагин А.Ю.  
«30» августа 2021 г.  
СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом колледжа,  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

**для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья**

по специальности  
**33.02.01 Фармация**

квалификация: Фармацевт  
базовый уровень подготовки

Москва  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, ОГСЭ и МОЕН учебных циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»

Протокол № 7 от «30» июня 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №501 от 12 мая 2014 года (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 26 июня 2014 г. N 32861).

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий» в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация (базовый уровень подготовки).

Данная программа предусмотрена для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с особым порядком освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья. Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Основная цель изучения дисциплины «Физическая культура» - заложить основы теоретических знаний и практических навыков в сфере укрепления и поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни с учетом возможности здоровья обучающихся.

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:**

#### **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

### **Очная форма обучения**

- максимальная учебная нагрузка обучающихся- 364 часа;

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся - 182 часа;

- самостоятельная работа обучающихся – 182 часа.

**Очно-заочная форма обучения**

- максимальная учебная нагрузка обучающихся- 364 часа;

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся - 32 часа;

- самостоятельная работа обучающихся - 332 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1 Очная форма

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>364</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	182
в том числе:	
лекции	
практические занятия	182
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	182
<b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>На базе основного общего образования:</b> 3-7 семестры –зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет;	
<b>На базе среднего общего образования:</b> 1-5 семестры –зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет.	

#### 2.1.2.Очно-заочная форма

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>364</b>
Обзорные, установочные занятия	32
в том числе:	
лекции	
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося	332
<b>Промежуточная аттестация</b>	
1-7 семестры –зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет;	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1. Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов (очная форма)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1 Понятие о теории и истории физической культуры. История физической культуры.		
	2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания.		
	3. Цель и задачи физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации.		
	4. Спорт в системе физического воспитания студентов. Научные основы здорового образа жизни.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	
	2. Методика занятий физическими упражнениями.	6	
	3. Основы здорового образа жизни студента.	4	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	4	
	5. Обучение упражнениям на формирование осанки.	8	
6. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>34</b>		
<b>Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>40</b>	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	
	2. Основы здорового образа жизни студента.	4	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	4	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	4	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	4	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	4	
	7. Обучение упражнениям на гибкость.	4	
	8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	4	
	9. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>28</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		



	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1. Техника ходьбы.	8	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 5. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>26</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	8	
	2. Техника и тактика игровых действий.	10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	2	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>16</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>364</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.2.2.Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов (очная форма)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Понятие о теории и истории физической культуры. История физической культуры.		
	2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания.		
	3. Цель и задачи физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации.		
	4. Спорт в системе физического воспитания студентов. Научные основы здорового образа жизни.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	2	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	2. Методика занятий физическими упражнениями.		
	3. Основы здорового образа жизни студента.		
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
5. Обучение упражнениям на формирование осанки.			
6. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	66		
Выполнение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
<b>Тема 2.</b> <b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>В том числе, практических занятий</b>	6		

	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	2. Основы здорового образа жизни студента.		
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.		
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.		
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.		
	7. Обучение упражнениям на гибкость.		
	8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.		
	9. Упражнения для развития мелкой моторики рук.		
	10. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса лечебной и адаптивной физической культуры с учетом возможностей обучающихся	<b>78</b>	
<b>Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса лечебной и адаптивной физической культуры с учетом возможностей обучающихся	<b>54</b>	
<b>Тема 4. Терренкур и легкоатлетические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня		

<b>упражнения в оздоровительной тренировке</b>	подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Техника ходьбы.		
	2. Техника легкоатлетических упражнений.		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	<b>62</b>		
<b>Тема 5. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника и тактика игровых действий.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	<b>50</b>		
<b>Тема 6. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.		
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием лыжной подготовки в оздоровительной тренировке	<b>22</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>16</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>364</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий» в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

Спортивный комплекс

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой

- комплекты учебной мебели
- демонстрационное оборудование - проектор и компьютер при проведении лекций и практических занятий необходим компьютер с установленным на нем браузером и программным обеспечением для демонстрации презентаций (Power Point и др.).
- специализированные тренажеры
- шведская стенка
- большие мячи
- шахматы, шашки, нарды
- динамометры
- весы напольные
- ростомер
- приборы для измерения давления

Программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО).

---

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

- комплекты учебной мебели
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему: Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

Программное обеспечение:

Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP License Сублицензионный договор №67307590 от 31.08.2018 бессрочный)

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО).

---

Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования

- комплекты учебной мебели
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему: Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>
  2. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
- 

#### Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — С. 8 — 16 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184/p.8-16>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457569>
6. Бахнова, Т. В. Курс лекций по дисциплине: Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях начального, среднего профессионального и высшего образования: учебное пособие / Т. В. Бахнова. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158206>
7. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2018. — 212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/119921>
8. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76635>
9. Федорова, Т. А. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре: словарь / Т. А. Федорова ; составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь: ПГГПУ, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/129504>

10. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-5017-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147332>
11. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376>
12. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие / составитель А. И. — Иркутск: ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117581>

### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>
2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://paralymp.ru/>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libSPORT.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы.

<b><i>Результаты обучения</i></b>	<b><i>Критерии оценки</i></b>	<b><i>Методы оценки</i></b>
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач</p>	<p>Устный опрос Тестирование</p>
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>



## **5 Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **5.1. Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **5.2. Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

#### **5.4. Выполнение домашнего задания**

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **5.5. Эссе (реферат)**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков

самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

### **5.6. Групповые и индивидуальные консультации**

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся**

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	Урок-соревнование
Практическое занятие. Техника ходьбы.	Урок-соревнование

**Лист регистрации изменений и дополнений в ППСЗ  
по специальности 33.02.01 Фармация (2021 год набора)  
На 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Содержание дополнений/изменений (порядок освоения УД, ПМ; изменение объема времени, содержание дидактических единиц, содержание заданий для самостоятельной, практической работы, изменение вариативной части учебного плана и т д)	В какой документ (учебный план, программы и. т. д), новая редакция /корректировка	Основание для внесения дополнения изменения
	<p>Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий», на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ.</p>	<p>В рабочие программы учебных предметов/дисциплин «Физическая культура», цикла общеобразовательных учебных предметов и дисциплин «Физическая культура» цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин</p>	<p>Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ". В соответствии с прекращением Договора с ГБУ «СШОР №64» Москомспорта с директором Остроумовым В.Н. и заключением нового Договора с генеральным директором Муниципального автономного спортивно-оздоровительного учреждения МАСОУ «Зоркий» Бомбицким А.М. № 8-21 «01» июля 2021 г. Изменение договора</p>

Рассмотрено и рекомендовано ПЦК:  
Протокол №-1 от «31» августа 2021 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Начальник УМО Гаджимурадова А.М. \_\_\_\_\_