

**Министерство здравоохранения Амурской области  
Государственное автономное учреждение Амурской области  
профессиональная образовательная организация  
«Амурский медицинский колледж»**

Приложение к ООП  
по специальности  
33.02.01 Фармация

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 33.02.01 Фармация

**г. Благовещенск, 2026**

Рассмотрено на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 4  
от «27» апреля 2026 г.  
Председатель ЦМК С.А.  
Кошкова С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УЧ  
Т.В. Васильева

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» по специальности 33.02.01 Фармация составлена в соответствии федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 449, и на основе примерной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», разработанной ФГПУ «Пензенский базовый медицинский колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации и ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»

**Организация-разработчик:** Государственное автономное учреждение Амурской области профессиональная образовательная организация «Амурский медицинский колледж»

**Разработчик:**

Тихоньких А. С. – преподаватель ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>

## Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации ПВ
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества,	ЛР 3

обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Забочащийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Занимающий активную позицию по неприятию и противодействию коррупционной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Осознающий себя частью студенческого медицинского сообщества. Понимающий личную ответственность за сохранение имиджа колледжа	<b>ЛР 14</b>
Принимающий корпоративную культуру. Передающий традиции, нормы, сложившиеся в колледже.	<b>ЛР 15</b>
Осознающий ценность человеческой жизни, не принимающий действий, представляющих опасность для жизни и здоровья (суицидальные сайты, форумы потенциальных самоубийц, сайтов, разжигающих национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм, фашизм), сайты, пропагандирующие экстремизм, насилие, девиантные формы поведения, секты)	<b>ЛР 16</b>
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 17</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>136</b>
<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>134</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы,	Объем в часах	ОК, ПК	ЛР
	<i>1 семестр</i>	<b>32</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
<b>1.1.</b> Бег на разные дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i> Специальные беговые упражнения /СПБ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ. 2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м. 3. СБУ. Финиширование. Бег 100м 4. Эстафетный бег 5. Кроссовая подготовка	2 2 2 2 2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Техники выполнения ведения мяча и броска мяча в кольцо с места, передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. с основными направлениями развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила баскетбола		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойка игрока. Перемещения. Учебная игра</p> <p>2. Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>3. Ведение мяча, передачи и на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча Учебная игра.</p> <p>4. Передачи мяча в тройках. 30 сек.- контроль. Учебная игра</p> <p>5. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила</p> <p>6. Техника игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>7. Тактические действия игроков в защите. Двусторонняя игра.</p>	2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
<b>Раздел 3</b>	<b>Футбол</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений и передачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. Правила игры	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек. Специальные подводящие упражнения передач. Передачи и ведение мяча. Тактика игры в различных ситуациях.</p>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Передача и ведение мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>2. Удары по воротам. Двусторонняя игра.</p> <p>3. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.</p>	2		
		2		
		2		
		2		

	<b>2 семестр</b>	<b>46</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 1.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте после перемещения. Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Прием с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение технике прямого нападающего удара.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<i>Теоретические занятия:</i> Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества <i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Перемещения, стойки, передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. 2. Передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Двусторонняя игра. 3. Передачи мяча, Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 4. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра. 5. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 6. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра. 7. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра	2  2 2  2 2 2 2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Коньки</b>	<b>6</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.	<i>Содержание учебного материала:</i> Ходьба по льду, овладения равновесием. виды скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. Обучение технике катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Научать выполнять, скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепить умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17

	Развитие равновесия на коньках . Техника катания по кругу. Скольжение по прямой и по кругу			
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия.</p> <p>2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне.</p> <p>3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.</p>	2 2 2		
<b>Раздел 3</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 3.1</b> Правила игры, техники защиты и нападения	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности. Стойки. Перемещения. Техника и тактика игры в нападении. Общая физическая подготовка /ОФП/.</p>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Стойки, перемещения.</p> <p>2. ОФП. Подача и прием мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Техника защиты. ОФП. Учебная игра.</p> <p>4. Техника игры в нападении. ОФП. Учебная игра</p>	2 2 2 2		
<b>Раздел 4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		

<b>Тема 4.1.</b> Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование и закрепление техники выполнения здоровьесберегающих упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Обучение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 и 3000 метров.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ 2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 100м, 500 м. 3. ТБ. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги». 4. ОФП. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». 5. ОФП, СБУ, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 6. Эстафетный бег, кроссовая подготовка. 7. Бег 2000м (д) и 3000м (ю) без учета времени. 8. Бег на длинные дистанции 2000 и 3000 метров с учётом времени.	2 2 2 2 2 2 2		
	<b>3 семестр</b>	<b>28</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег на разные дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i> Специальные беговые упражнения /СПБ/ Техника низкого старта, Эстафетный бег, финиширование, техника безопасности /ТБ/ бега и прыжков, кроссовая подготовка.		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17



	<b>4 семестр</b>	<b>30</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>		
<b>Тема 1.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижних передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте после перемещения. Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Прием с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение технике прямого нападающего удара		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<i>Практические занятия:</i> 1. ТБ. Перемещения, стойки, передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. 2. Передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Двусторонняя игра. 3. Передачи мяча, Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 4. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра. 5. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. 6. Техника передач в парах, тройках. Подача. Двусторонняя игра. 7. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра	2  2 2 2 2 2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Коньки</b>	<b>6</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Техника падений и торможений, стойки и ходьбы на коньках, толчка и положение коньков при их наклоне.	<i>Содержание учебного материала:</i> Ходьба по льду, овладения равновесием. виды скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. Обучение технике катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Научать выполнять, скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепить умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Развитие равновесия на коньках . Техника катания по кругу. Скольжение по прямой и по кругу		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1.ТБ. Техника стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия.</p> <p>2. Техника толчка и положение коньков при их наклоне.</p> <p>3. Техника разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.</p>	2		
		2		
		2		
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование и закрепление техники выполнения здоровьесберегающих упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Обучение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 и 3000 метров.</p>		ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12	4,6, 7,8, 14,16, 17
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. ТБ. Техника низкого старта. СБУ</p> <p>2. СБУ. Стартовый разгон. Бег 100м, 500 м.</p> <p>3. ТБ. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».</p> <p>4. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</p> <p>5. Бег 2000м (д) и 3000м (ю) с учётом времени.</p>	2		
		2		
		2		
		2		
		2		
	<i>ВСЕГО:</i>	136		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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 ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471143> (дата обращения: 25.12.2021).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487793> (дата обращения: 25.12.2021).

3. 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, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471782> (дата обращения: 25.12.2021).

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245> (дата обращения: 25.12.2021).

5. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324> (дата обращения: 25.12.2021).

### 3.2.3. Дополнительные источники

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

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