

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.10.2024 13:10:08  
Уникальный идентификатор документа:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет  
имени Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический факультет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан фармацевтического факультета  
профессор Бережнова Т.А.  
«4» апреля 2024г.

### Рабочая программа

по дисциплине	ОУП.12 Физическая культура
	(наименование дисциплины)
для специальности	33.02.01 Фармация
	(номер и наименование специальности)
форма обучения	очная
	(очная, заочная)
факультет	Фармацевтический
кафедра	Физической культуры и медицинской реабилитации
курс	1
семестр	1,2

Лекции	0	(часов)
Экзамен (зачет)	0	(часов)
Зачет	2	семестр
Практические (семинарские) занятия	78	(часов)
Лабораторные занятия	–	(часов)
Самостоятельная работа	0	(часов)
Всего часов	78	(часов)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 33.02.01 «Фармация», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.06.2021 г. № 449, профессиональным стандартом «Фармацевт», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 394 н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «16» марта 2022 г.,  
протокол № 8.

Заведующий кафедрой, д.м.н. Короткова С.Б.

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности Фармация от «4» апреля 2024г., протокол № 5.

1. **Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

2. В ходе изучения дисциплины Физическая культура осваивают три группы универсальных учебных действий (УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
4. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
5. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
6. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### 3. Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Общее количество часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» 72 часа.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости
		семестр	часов	
1	Легкая атлетика	1	32	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры	2	46	Прием контрольных нормативов

### 4.3 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	<b>1 семестр</b>					<b>32</b>
1	<b>Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности - бег на короткие и средние дистанции; кроссовый бег; - метание малого мяча	6 8 8

		физической культуры			- прыжок в длину с места;	8
					- контрольное занятие	2
	<b>2 семестр</b>					<b>46</b>
2	<b>Спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	- техника передачи мяча сверху и снизу;	8
					- техника приема мяча;	6
					- техника перемещений по площадке;	8
					- техника подачи и приема;	6
					- техника игры в волейбол;	8
					- тактика игры в волейбол.	8
					Контрольное занятие	2
	<b>Всего часов</b>					<b>78</b>

#### 5. Оценочные средства

Упражнения	р			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки со скакалкой, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Основная литература

Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Лях В.И. Физическая культура. Лях В.И. (10-11) (Базовый). АО "Издательство "Просвещение"

#### Дополнительная литература

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/318725>. – Текст: электронный.
2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный.

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>

Спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>, ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>, Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт, гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 8 шт, баскетбольные мячи - - 5 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 10шт, скакалки – 20шт, обручи – 16шт