

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о подписи:
ФИО: Болотских Владимир Иванович
Должность: Исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 03.10.2025 15:10:27
Уникальный программный ключ:
ae663c0d401e381445a14c4e013ab0ca41

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»**

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Декан фармацевтического факультета

д.м.н., профессор Т.А. Бережнова

«25 » марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности 33.02.01 Фармация**

форма обучения	очная
факультет	Фармацевтический
кафедра	Физической культуры и медицинской реабилитации
курс	2,3
семестр	3,4,5,6

Лекции	0	(часов)
Экзамен (зачет)	0	(часов)
Зачет	3,6	(семестр)
Практические (семинарские) занятия	128	(часов)
Лабораторные занятия	—	(часов)
Самостоятельная работа	0	(часов)
Всего часов	128	(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 подготовлена на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России авторским коллективом:

№ п..	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1	Короткова Светлана Борисовна	д.м.н.	заведующий кафедрой	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
2	Зеленина Марина Тихоновна		доцент	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «12» 03 2025 г., протокол №8.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальностей 33.05.01 Фармация и 33.02.01 Фармация (СПО) от «25» марта 2025 г., протокол №4.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Приказ Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация».
- 2) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 349н «Об утверждении профессионального стандарта «Фармацевт».
- 3) Общая характеристика образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация.
- 4) Учебный план образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация.
- 5) Устав и локальные нормативные акты Университета.

© ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Цель освоения дисциплины (модуля)\практики	4
1.2.	Задачи дисциплины (модуля)\практики	4
1.3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.1	Тематический план практических занятий	5
3.3.	Хронокарта ЗСТ	6
3.4.	Матрица соотношения тем	
4.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	7
6.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1.ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности;
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП СПО

" Физическая культура " входит в число обязательных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
-----	--------	--------

ПК, ОК		
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	-бег на короткие, средние, длинные дистанции; -верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; -выполнять различные стили плавания -строевые упражнения, построения, перестроения	-основы здорового образа жизни: -техника двигательных действий в легкой атлетике; -техника базовых элементов волейбола; -техника плавания; -техника выполнения гимнастических упражнений

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Общее количество часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» 128 часов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающегося и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		семестр	ПЗ	
1	Общая физическая подготовка	3,4,5,6	58	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры.	3,4,5,6	70	Прием контрольных нормативов
4	Зачет			Прием контрольных нормативов

3.2 Тематический план практических занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
1	Модуль: ОФП	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику ОРУ, строевых упражнений, прыжков, бега	Владеть техникой бега, прыжка в длину, ОРУ	- оценка физической подготовленности	4
					- техника ОРУ	8
					- ОРУ с предметами	10
					- техника строевых упражнений	8
					- техника прикладных упражнений	10
					- подвижные игры	10
					- прыжок в длину с места	8
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					58
2	Модуль: спортивные	Волейбол				38
		Цель: формирование	Правила игры в волейбол и	Выполнять	-техника передачи мяча сверху и снизу;	6

	игры	физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	баскетбол, тактика игры.	технические приемы волейбола	- техника перемещений по площадке;	6	
					-техника подачи и приема;	6	
					-техника нападающего удара и блока нападающего удара;	6	
					- техника игры в волейбол;	8	
					- тактика игры в волейбол	6	
		Баскетбол					32
		Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	4	
					Ловля, передача и броски мяча.	8	
					Ведение мяча.	6	
					Техника игры в баскетбол	8	
	Тактика игры в баскетбол				6		
Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.			
Всего часов					70		
Итого					128		

3.3. ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Этап ЗСТ	мин. от занятия
1.	Организационная часть	5
1.1	Приветствие.	
1.2	Регистрация присутствующих в журнале	
1.3	Озвучивание темы занятия.	
2.	Подготовительная часть. Разминка	20
3.	Основная часть. Практическая часть занятия проводится в соответствии с учебной деятельностью, предусмотренной для каждой темы в рабочей программе дисциплины.	45
5.	Заключительная часть.	20
5.3.	Завершение занятия, оформление учебного журнала.	

3.4. Матрица соотношения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

	Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			ОК13	Общее кол-во компетенций (Σ)
1	Общая физическая подготовка	58	+	1
2	Спортивные игры.	70	+	1

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии: модульная; игровая; физический тренинг.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж);
2. Челночный бег;
3. Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин) (ж);
4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз/м);
5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
6. Тест на общую выносливость - бег 500 м (мин., с) (ж);
7. Тест на общую выносливость – бег 1000 м (мин., с)(м);
8. Прыжки со скакалкой – 2 минуты (кол-во раз);
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж);
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);

Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы:

1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
5. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх.; Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);
6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища; Поднять прямые ноги на 45° и удержать;

7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин);
10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. 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. Доступ с 12.11.2023 г.

б) дополнительная литература:

1. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

3. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

4. 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.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Лыжная база – 89,4 м²

Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Легкоатлетический манеж – 700 м²

Легкоатлетическая дорожка – 800 м²

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

Ракетки для бадминтона – 10шт

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт