

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.10.2024 15:27:57  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан фармацевтического факультета

д.м.н., профессор Т.А. Бережнова

«4» апреля 2024 г.

**Рабочая программа**

по дисциплине	ОГСЭ.04 Физическая культура и спорт
	(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	2,3
семестр	3-6

Лекции	0	(часов)
Экзамен (зачет)	0	(часов)
Зачет	2ч в.т.ч	6 семестр
Практические (семинарские) занятия	128	(часов)
Лабораторные занятия	–	(часов)
Самостоятельная работа	0	(часов)
Всего часов	128	(часов)

2023

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 2024 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 2024 г., протокол №5.

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

## 1.1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП СПО

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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 -строены упражнения, построения, перестроения	-основы здорового образа жизни: -техника двигательных действий в легкой атлетике; -техника базовых элементов волейбола; -техника плавания; -техника выполнения гимнастических упражнений

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 136 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>128</b>
<b>В т.ч. В форме практической подготовки</b>	<b>128</b>
В том числе:	
<b>Практические занятия</b>	<b>128</b>
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2 в т.ч.</b>

### 2.2 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Содержание учебного материала	Часы	Код ПК, ОК
1	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	- оценка физической подготовленности	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, - кроссовый бег; - эстафетный бег	10	
		- метание малого мяча	8	
		- прыжок в длину с места;	8	
		- контрольное занятие	2	
	<b>Спец.группа</b>	ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.		
	<b>Всего часов</b>		<b>32</b>	
2	<b>Модуль: Спортивные игры</b>			ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		<b>Волейбол</b>	-техника передачи мяча сверху и снизу;	
		- техника перемещений по площадке;	2	

		-техника подачи и приема;	2	
		-техника нападающего удара;	2	
		-техника блока нападающего удара;	2	
		- техника игры в волейбол;	6	
		- тактика игры в волейбол.	2	
	<b>Баскетбол</b>	- передвижения и стойки в баскетболе.	2	
		- ловля и передача мяча.	2	
		- техника ведения мяча	2	
		- техника бросков	4	
		- техника игры в баскетбол;	4	
		- тактика игры в баскетбол.	2	
	<b>Спецмед.группа</b>	ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.		
	<b>Всего часов</b>		34	
3	<b>Модуль: плавание.</b>	подготовительные упражнения на суше и в воде;	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		- техника плавания кроль на груди;	8	
		- техника плавания кроль на спине;	8	
		- техника плавания брасс	8	
	<b>Спец.группа</b>	Оздоровительное плавание		
	<b>Всего часов</b>		26	
4	<b>Модуль гимнастика</b>	совершенствование ОРУ без предметов	12	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
		совершенствование техники ОРУ с предметами	12	
		совершенствование техники гимнастических упражнений на увеличение амплитуды движений	12	
	<b>Спец.медгруппа</b>	ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.		
	<b>Всего часов</b>		36	

### 2.3 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

	Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			ОК8	Общее кол-во компетенций (Σ)
1	Легкая атлетика	32	+	1
2	Спортивные игры.	34	+	1
3	Плавание	26	+	1
4	Гимнастика	36	+	1

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

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

#### **4. 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. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
  3. Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 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 2000 м (мин., с) (ж)
  7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
  8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
  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)
- 2) *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)

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **а) основная 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. Доступ с 12.11.2023 г.
2. 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.
3. 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.

##### **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. 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:

4. 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.

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

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

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

Лыжная база – 89,4 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

Ракетки для бадминтона – 10шт

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт