

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: исполняющий обязанности ректора  
Дата подписания: 10.03.2023 19:47:40  
Уникальный программный ключ:  
4f6042f92f26818253a667205646475b93807ac6

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Пермская государственная фармацевтическая академия»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

*(наименование кафедры)*

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры \_\_\_\_\_

Протокол от «21» мая 2019 г.

№10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.4 Физическая культура

*(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)*

ОГСЭ.4 ФК

*(индекс, краткое наименование дисциплины)*

33.02.01 Фармация

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

Среднее профессиональное образование

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

Фармацевт

*(квалификация)*

Очная

*(форма(ы) обучения)*

Год набора – 2020

Пермь, 2019 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

к.н.физ.восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры Кудряшов Е.В.  
*(ученая степень и(или) ученое звание, должность (наименование кафедры) (Ф.И.О.)*

**Заведующий кафедрой**

физической культуры к.н.физ.восп., доцент Кудряшов Е.В.  
*(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание (Ф.И.О.)*

|

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
3.	Содержание и структура дисциплины.....	3
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине.....	6
5.	Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
6.	Учебная литература для обучающихся по дисциплине.....	10
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	12

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина ОГСЭ.4 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

сформированы умения:

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

сформированы знания:

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

- основы здорового образа жизни.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Дисциплина ОГСЭ.4 Физическая культура проводится на 1-2 курсе, в 1-4 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины – 344 часа, в соответствии с учебным планом.

- на контактную работу с преподавателем выделено 172 часа, из них лекции - 6 часов, 166 часов - практические занятия. Самостоятельная работа - 172 часа.

- форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - **зачет**.

## 3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
<i>1 курс 1 семестр</i>							
Раздел 1	Техническая подготовка						
Тема 1.1	Техника стоек и перемещений	<b>45</b>	2		20	23	
Тема 1.2	Техника выполнения	<b>47</b>	2		22	23	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
	передач мяча						
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>		<b>92</b>	<b>4</b>		<b>42</b>	<b>46</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>							
Тема 1.3	Техника ведения мяча	<b>40</b>			20	20	
Тема 1.4	Техника выполнения двойного шага	<b>40</b>			20	20	
Тема 1.5	Двусторонняя игра	<b>48</b>			24	24	
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>128</b>			<b>64</b>	<b>64</b>	
<b>2 курс 3 семестр</b>							
<b>Раздел 2</b>	<b>Физическая подготовка</b>						
Тема 2.1	Методика развития гибкости	21	1		10	10	
Тема 2.2	Методика развития силы	21	1		10	10	
Тема 2.3	Методика развития выносливости	26			12	14	
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>		<b>68</b>	<b>2</b>		<b>32</b>	<b>34</b>	
<b>4 семестр</b>							
Тема 2.4	Методика развития быстроты	16			8	8	
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	16			8	8	
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО	20			8	12	
<b>ИТОГО за 4 семестр</b>		<b>52</b>			<b>24</b>	<b>28</b>	
Промежуточная аттестация		<b>4</b>			4		<b>Зачет</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации	
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ЛЗ	ПЗ		
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	<b>6</b>		<b>166</b>	<b>172</b>	

### 3.2. Содержание дисциплины.

#### Тема 1.1. Техника стоек и перемещений

Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега.

#### Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча

Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся.

#### Тема 1.3. Техника ведения мяча

Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения

#### Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага

Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведение, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент

#### Тема 1.5. Двусторонняя игра

Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде

#### Тема 2.1.Методика развития гибкости

Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг

#### Тема 2.2. Методика развития силы

Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический).

#### Тема 2.3.Методика развития выносливости

Особенности развития общей и специальной выносливости

#### Тема 2.4.Методика развития быстроты

Методика развития различных составляющих скоростных способностей

#### Тема 2.5.Скоростно-силовая подготовка

Использование методов для развития скоростно-силовых качеств

#### Тема 2.6.Особенности сдачи норм ГТО

Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО

#### 4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины ОГСЭ.4 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся – **тестирование выполнения норм ГТО.**

4.2. Формы и материалы промежуточной аттестации

4.2.1. Промежуточная аттестация проводится в форме: **зачета.**

4.2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Для осуществления текущего контроля успеваемости используется **система тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся.**

#### VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

#### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с	270	290	320	—	—	—

	разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.10
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз.	Сереб.	Золот.	Бронз.	Сереб.	Золот.з

		знак	знак	знак	знак	знак	знак
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

#### 4.2.3. Шкала оценивания

В основу шкалы оценивания положены **контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**. Для получения зачета обучающимся необходимо сдать **не менее 5-ти из 18-ти предложенных контрольных испытаний** на уровень бронзового знака отличия ГТО.

### 5. Методические материалы по освоению дисциплины

С особенностями выполнения конкретных контрольных испытаний обучающиеся знакомятся на занятиях по физической культуре и спорту под руководством ведущих преподавателей. Также получают методические материалы для ознакомления с тестами.

Более подробную методическую информацию, видеоматериалы с комментариями по выполнению комплекса получаю на Всероссийском портале ГТО по адресу [gto.ru](http://gto.ru).

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Подробную методическую информацию, видеоматериалы с комментариями по выполнению комплекса обучающиеся получают у преподавателя на уроках физкультуры и на Всероссийском портале ГТО по адресу [gto.ru](http://gto.ru).

### 6. Учебная литература обучающихся по дисциплине

#### 6.1. Основная литература.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для вузов /А.А.Бишаева, В.В.Малков. – Москва: КНОРУС,2016.

2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: ЮРАЙТ,2016.

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер и др. – Москва: Юрайт,2016.

#### 6.2. Дополнительная литература.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва :Кнорус,2016.

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк и др.. – Москва: Академия, 2014.

### ***6.3. Нормативные правовые документы.***

1. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

2. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 N 1165-р).

3. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации (Приказ от 16 июля 2002 года Министерство образования Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, № 227, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту №166, Российская академия образования №19).

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"(ГТО)(утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540) (с изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта 2018 г.).

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. № 301).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

7. Указ президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (В редакции Указа Президента Российской Федерации от 19.07.2018 г. N 444).

8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172"О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9. Уставом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Пермская государственная фармацевтическая академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

11. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Занятия по физической культуре проходят на территории спортивного комплекса (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы).

Специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации:

1. Стенка шведская СРО43 секция.
2. Ноутбук HP.
3. Принтер HP LaserJet 1320.
4. Тренажер д\мышц груди.
5. Стенка шведская СРО43 секция.
6. Щит баскетбольный.
7. Сетка волейбольная тренировочная KvRezac.
8. Электронное табло – полигон.
9. Табло времени атаки.
10. Щит баскетбольный.
11. Вышка судейская волейбольная.
12. Магнитола MP3.
13. Гимнастическая стенка с турником.