

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.08.2026 22:22:01
Уникальный программный ключ:
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c1db840af0

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 Физическая культура

ИНДЕКС Название дисциплины

ОГСЭ.04 Физ. Культура

ИНДЕКС Краткое название дисциплины

33.02.01 Фармация

Код, наименование специальности

Квалификация: Фармацевт

Форма обучения: очная

Год набора – 2026

Пермь, 2025 г.

Автор-составитель:

Заведующий кафедрой физической культуры, кандидат наук физического воспитания, доцент
Кудряшов Е.В.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры, протокол от 12 ноября 2025 г. № 3

Согласовано Центральным методическим советом ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России протокол
от 05.12.2025 г. № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
2	Объем и место дисциплины в структуре ОПОП	4
3	Содержание и структура дисциплины	4
4	Фонд оценочных средств по дисциплине	6
5	Методические материалы по освоению дисциплины	10
6	Учебная литература для обучающихся по дисциплине	10
7	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	11

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	На уровне знаний:
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	- знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знает основы здорового образа жизни; - знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - знает средства профилактики перенапряжения.
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	На уровне умений: - умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу, осваивается на 1 и 2 курсах (1 – 4 семестры), в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 118 часов.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.					КОНТРОЛЬ	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР		
			Л	ЛЗ	ПЗ			
1 семестр								
Раздел 1	Техническая подготовка							
Тема 1.1	Техника стоек и перемещений	10			10			

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	КОНТРОЛЬ	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛЗ	ПЗ			
Тема 1.2	Техника выполнения передач мяча	22			22			
2 семестр								
Тема 1.3	Техника ведения мяча	10			10			
Тема 1.4	Техника выполнения двойного шага	10			10			
Тема 1.5	Двусторонняя игра	14			14			
3 семестр								
Раздел 2	Физическая подготовка							
Тема 2.1	Методика развития гибкости	6			6			
Тема 2.2	Методика развития силы	6			6			
Тема 2.3	Методика развития выносливости	12			12			
4 семестр								
Тема 2.4	Методика развития быстроты	8			8			
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	8			8			
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО.	10			10			
	Промежуточная аттестация	2			2			Зачет с оценкой
Всего:		118			118			

3.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Техническая подготовка. 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 ведения, 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.

Раздел 2. Физическая подготовка. 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, материалы текущего контроля.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование выполнения норм ГТО.

4.1.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.

Система тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

4.1.3. Шкала оценивания для текущего контроля.

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
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
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	10	12	17	10	11	16

	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3х10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	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),		7	8	9	7	8	9

которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»						
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.						

МУЖЧИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот.з нак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
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
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
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):	15	20	25	15	20	25

	из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	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. Формы и оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Структурные элементы оценочных средств	Критерии оценки сформированности компетенции	
		Не сформирована	Сформирована
ОК 04 ОК 08 ПК 1.11	Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Не знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - знает средства профилактики перенапряжения. Не умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную	Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - знает средства профилактики перенапряжения. Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную

		деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
--	--	--	--

Компетенция считается сформированной на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой, если по итогам применения оценочных средств промежуточной аттестации или их отдельных элементов результаты, демонстрируемые обучающимся, отвечают критерию сформированности компетенции.

Если по итогам проведенной промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой, результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции.

4.2.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

4.2.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

4.2.4. 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.

4.3. Соответствие оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине формируемым компетенциям

Код компетенции	Оценочные средства промежуточной аттестации
	Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
ОК 04, ОК 08, ПК 1.11	+

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические материалы по дисциплине (Приложение).

6. Учебная литература обучающихся по дисциплине

1. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе : инклюзивный подход : учеб. - метод. пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стойкая. - Омск : СибГУФК, 2021. - 92 с. - ISBN 978-5-91930-187-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301875.html> (дата обращения: 02.02.2026). - Режим доступа : по подписке.

2. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. - Казань: Центр информационных технологий КГАВМ, 2021. - 56 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/KazGAVM-173.html>. - Режим доступа: по подписке.

3. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе: учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фаина и др. - Москва: Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html>. - Режим доступа: по подписке.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Спортивный зал

Мебель: Стол письменный 1200*600*750, Стул, Стул "Изо" ткань черная, м/к черный. Оборудование общего назначения: Аккустическая система BEHRINGER B 300, Шведская стенка 2.8 м (90, 0.8 м, 0.8), Электр.табло – Полигон, Табло времени атаки, Секундомер.

Оборудование специализированного назначения: Вышка судейская волейбольная, Ворота футбольные с сеткой, Гимнастическая стенка с турником, Сетка волейбольная тренировочная KvRezas, Кольцо б/б с амортизатором, Щит баскетбольный, Коврик гимнастический, Коврик гимнастический 60/180, Мяч баскетбольный № 6, Мяч баскетбольный № 7, Мяч медбол 2 кг, Мяч футзальный № 4, Палка гимнастическая, Скамейка гимнаст., Скакалка простая, Скакалка со счетчиком, Лыжи пластиковые, Ботинки лыжные на платформе.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия – в соответствии с договором от 08 июня 2021 года № б/н, заключенным между ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России и Пермской краевой организацией Общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» о предоставлении стадиона, в том числе открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для проведения занятий.

Стрелковый тир – в соответствии с договором от 08 июня 2021 года № б/н, заключенным между ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России и Пермской краевой организацией Общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» о предоставлении стадиона, в том числе открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для проведения занятий.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование направления подготовки, профиля: 33.02.01 Фармация

Квалификация (степень) выпускника: Фармацевт

Форма обучения: Очная

Формируемые компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

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

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу, осваивается на 1 и 2 курсах в 1 – 4 семестрах, в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 118 часов.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Техническая подготовка. 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 ведения, 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.

Раздел 2. Физическая подготовка. 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.

Форма промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.