

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.08.2026 19:53:38
Уникальный программный ключ:
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2cdd8640a10

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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ИНДЕКС Название дисциплины

СГ.04 Физ. Культура

ИНДЕКС Краткое название дисциплины

)

18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

Код, наименование профессии

Квалификация: Лаборант

Форма обучения: очная

Год набора – 2026

Пермь, 2025 г.

Автор-составитель:

Кандидат наук физического воспитания, доцент, заведующий кафедрой физической культуры
Кудряшов Е.В.

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

Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин,
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	8
6	Учебная литература для обучающихся по дисциплине	8
7	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	9

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	<i>На уровне знаний:</i> - знает психологию коллектива; - знает психологию личности; - знает основы проектной деятельности. <i>На уровне умений:</i> - умеет организовывать работу коллектива и команды; - умеет взаимодействовать с коллегами и руководством.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>На уровне знаний:</i> - 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 профессии; - знает средства профилактики перенапряжения. <i>На уровне умений:</i> - 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.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу, осваивается на 1 и 2 курсах (1, 2 и 3 семестры), в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часов.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

№ раздела, № темы	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины, час.							Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации	
		Всего		Контактная работа по видам учебных занятий				СР		КОНТРОЛЬ
			Л	С	ПЗ	ЛЗ				
Семестр 1										
Раздел 1	Техническая подготовка	54	4		32		18			
Тема 1.1	Техника стоек и	10			6		4		СЗ	

	перемещений							
Тема 1.2	Техника выполнения передач мяча	10			6		4	СЗ
Тема 1.3	Техника ведения мяча	11			6		5	СЗ
Тема 1.4	Техника выполнения двойного шага	11			6		5	СЗ
Тема 1.5	Двусторонняя игра	12	4		8			СЗ
Семестр 2								
Раздел 2	Физическая подготовка	90			52		38	
Тема 2.1	Методика развития гибкости	14			8		6	Т
Тема 2.2	Методика развития силы	10			6		4	Т
Тема 2.3	Методика развития выносливости	10			6		4	Т
Тема 2.4	Методика развития быстроты	10			6		4	Т
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	12			8		4	Т
Семестр 3								
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	16			8		8	Т
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО	18			10		8	Т
	Промежуточная аттестация	2			2			Зачет (тестирование)
Всего:		144	4		84		56	

Примечание: Л – лекции, С – семинар, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа, ПА – промежуточная аттестация.

¹ – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), ситуационная задача (СЗ).

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 по дисциплине

4.1. Формы и оценочные средства для текущего контроля.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование, ситуационная задача.

4.1.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.

Ситуационная задача

Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча

1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
3. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
4. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
5. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
6. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
7. Передача мяча во встречных колоннах.
8. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).

4.1.3. Шкала оценивания для текущего контроля.

Ситуационная задача:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если двигательные действия выполняются технически правильно, результативно, двигательный навык сформирован полностью, отсутствуют ошибки;

- оценка «хорошо» выставляется, если двигательный навык в целом сформирован, мелкие технические ошибки при выполнении двигательного действия не препятствуют достижению результата;

- оценка «удовлетворительно» ставится, если двигательный навык сформирован не полностью, при выполнении физических упражнений присутствуют технические ошибки, препятствующие достижению результата не более, чем в половине попыток.

- оценка «неудовлетворительно» ставится, если двигательные умения и навыки не сформированы, грубые технические ошибки препятствуют достижению результата.

Тестовые задания: 90 – 100 % – отлично;
 75 – 89 % – хорошо;
 60 – 74 % – удовлетворительно;
 менее 60 % – неудовлетворительно.

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	тестирование (Т)	<i>Не знает</i> психологию личности и коллектива; основы проектной деятельности. <i>Не умеет</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами и руководством	<i>Знает</i> психологию личности и коллектива; основы проектной деятельности. <i>Умеет</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами и руководством
ОК 08	тестирование (Т)	<i>Не знает</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. <i>Не умеет</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	<i>Знает</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. <i>Умеет</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

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.

4.2.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

4.2.4. Шкала оценивания.

Тестовые задания: 90 – 100 % – отлично;

75 – 89 % – хорошо;

60 – 74 % – удовлетворительно;

менее 60 % – неудовлетворительно.

4.3. Соответствие оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине формируемым компетенциям

Код компетенции	Оценочные средства промежуточной аттестации
	Тестирование
ОК 4	+
ОК 8	+

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические материалы по дисциплине (Приложение).

6. Учебная литература для 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 «Физическая культура».

Учебная 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.

Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных.

1. <https://www.gto.ru>
2. <http://умный-спорт.рф>

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование профессии: 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

Квалификация выпускника: Лаборант

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.

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу ОПОП, осваивается на 1 и 2 курсах (1, 2 и 3 семестры), в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа.

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 (тестирование).