

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.08.2026 12:10:24
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

Б1.В.01.03 Элективный курс по физической культуре и спорту (фитнес)

Индекс, название дисциплины

Б1.В.01.03 ЭКпоФКиС

Индекс, краткое название дисциплины

33.05.01 Фармация

Код, наименование специальности

Квалификация: провизор

Форма обучения: очная

Год набора - 2026

Пермь, 2025 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к. н. физ. восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры Кудряшов Е.В.

Заведующий кафедрой физической культуры к. н. физ. восп., доцент Кудряшов Е.В.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры, протокол от 12.11.2025 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	11
6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине	Ошибка! Закладка не определена.
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..	Ошибка! Закладка не определена.

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДУК-7.1	Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	На уровне умений: Умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия
		ИДУК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	На уровне умений: Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности
		ИДУК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	На уровне умений: Умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1-3 курсах (2, 3, 4, 5, 6 семестрах), в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	Контроль	
			Л	ЛЗ	ПЗ			
Семестр № 2								
Раздел 1	Фитнес	36			20	16		Т
Тема 1.1	Степ-аэробика	36			20	16		
Раздел 2	Физическая подготовка	34			20	14		Т
Тема 2.1	Методика развития гибкости	34			20	14		
	Всего за 2 семестр:	70			40	30		
Семестр № 3								
Раздел 1	Фитнес	34			18	16		Т
Тема 1.2	Тай-бо	34			18	16		
Раздел 2	Физическая подготовка	30			16	14		Т
Тема 2.2	Методика развития силы	30			16	14		
	Всего за 3 семестр:	64			34	30		
Семестр № 4								
Раздел 1	Фитнес	34			20	14		Т
Тема 1.5	Тай-бо	34			20	14		
Раздел 2	Физическая подготовка	30			14	16		Т
Тема 2.5	Скоростно-силовая подготовка	30			14	16		
	Всего за 4 семестр:	64			34	30		
Семестр № 5								
Раздел 1	Фитнес	30			16	14		Т
Тема 1.6	Йога	30			16	14		
Раздел 2	Физическая подготовка	36			20	16		Т
Тема 2.6	Особенности сдачи норм ГТО	36			20	16		
	Всего за 5 семестр:	66			36	30		
Семестр № 6								
Раздел 1	Фитнес	34			16	18		
Тема 1.7	Степ-аэробика	34			16	18		
Раздел 2	Физическая подготовка	30			18	12		
Тема 2.7	Нормативы ОФП	28			16	12		
	Промежуточная аттестация	2			2			Зачет (портфолио)
	Всего за 6 семестр:	64			34	30		
Всего:		328	-		178	150		

* Т- тестирование уровня физической подготовленности.

3.2. Содержание дисциплины.

Раздел 1. Фитнес. Тема 1.1. Степ-аэробика. Упражнения для изучения степе-аэробики. Тема 1.2. Тай-бо. Изучение и совершенствование различных вариантов упражнений направления тай-бо. Тема 1.3. Йога. Упражнения для изучения основ йоги.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. 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 текущего контроля.

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

4.1.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости.

Примеры текущего контроля:

Тест	Норма и выше	
	основная группа здоровья	подготовительная группа здоровья
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за минуту)	40	30

4.1.3. Шкала оценивания для текущего контроля.

Тестирование - дифференцированная оценка:

90 -100 % баллов – оценка «отлично»,

75 - 89 % баллов – оценка «хорошо»,

51- 74 % баллов – оценка «удовлетворительно»,

0 – 50 % баллов – оценка «неудовлетворительно».

4.2. Формы и оценочные средства промежуточной аттестации.

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

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Структурные элементы оценочных средств	Критерии оценки сформированности компетенции	
			Не сформирована	Сформирована
УК-7	ИДУК-7.1	Портфолио (тестирование уровня физической	Не умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья,	Умеет применять средства физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и

		подготовленности)	работоспособности и хорошего самочувствия	хорошего самочувствия
	ИДУК-7.2	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	Не умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности
	ИДУК-7.3	Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)	Не умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

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 промежуточной аттестации: портфолио (тестирование уровня физической подготовленности).

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)							
	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
	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в	10	12	17	10	11	16

	упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
.	Челночный бег 3x10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
.	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
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
.	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
0.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.10
1.	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
2.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
3.	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		7	8	9	7	8	9

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. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
.	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
.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
.	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
.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
.	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
.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
.	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
0.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
1.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой	15	20	25	15	20	25

	локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
2.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
3.	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.							

Тестирование (раздел фитнес)

Тест	Норма и выше	
	основная группа здоровья	подготовительная группа здоровья
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за минуту)	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе руки за головой (за минуту)	40	30
Основная стойка-упор присев-упор лёжа-упор присев-основная стойка (за минуту)	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	8
Приседание на одной ноге с опорой о стену	8	4
Наклон вперёд из положения сидя (в см)	12	8
Самостоятельное выполнение комбинации степ-аэробики	Визуальная оценка	Визуальная оценка
Самостоятельное выполнение комбинации тай-бо	Визуальная оценка	Визуальная оценка
Самостоятельное выполнение серии асан	Визуальная оценка	Визуальная оценка

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	Код индикатора достижения компетенции	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Портфолио (тестирование уровня физической подготовленности)
УК-7	ИДУК-7.1	+
	ИДУК-7.2	+
	ИДУК-7.3	+

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические материалы по дисциплине (Приложение).

6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине

1. Виленский Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие для вузов / Виленский Михаил Яковлевич, Горшков Анатолий Григорьевич. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2016. - 239 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-04588-6 : 306-00.

2. Евсеев Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / Евсеев Юрий Иванович. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 445 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 : 1379-00.

3. Лечебная физическая культура [Текст] : справочник / под ред. В.А.Епифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Медицина, 2004. - 592 с. : ил. - Список рек. лит.: с.588. - ISBN 5-225-04179-5 : 332-60.

4. 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>. - Режим доступа : по подписке.

5. Никишкин, В. А. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской и др. - Москва : МИСИ - МГСУ, 2021. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726428611.html>. - Режим доступа : по подписке.

6. 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.

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

Лекционные занятия проводятся в специализированных учебных аудиториях, оснащенных мультимедийным комплексом (ноутбук, проектор). На лекциях и занятиях используются наборы таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Видеофильмы. Для освоения и закрепления отдельных вопросов разработаны тестовые задания по изучаемым темам.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля имеются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации: стенка шведская СРО43 секция, тренажер д\мышц груди, щит баскетбольный, сетка волейбольная тренировочная KvRezas, электронное табло – полигон, табло времени атаки, щит баскетбольный, вышка судейская волейбольная, магнитола МРЗ, гимнастическая стенка с турником.

Образовательные технологии – коммуникативные технологии (собеседование), неимитационные технологии (лекции, тестирование).

Программное обеспечение общего назначения: Microsoft Windows, Microsoft Office 2007 Suites, Adobe PDF DC.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, учебная мебель для обучающихся (столы и стулья).

Обучающиеся обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<https://www.gto.ru/?ysclid=mosi4845y2627941674>

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: портативный ручной видеоувеличитель – 2 шт, радиокласс (заушный индуктор и индукционная петля) – 1 шт.

Выход в сеть «Интернет» в наличии (с возможностью доступа в электронную информационно-образовательную среду), скорость подключения 100 мбит/сек.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 Элективный курс по физической культуре и спорту (фитнес)

Код и наименование специальности: 33.05.01 Фармация

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Форма обучения: Очная

Формируемая(ые) компетенция(и):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИДУК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИДУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИДУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1-3 курсах (2, 3, 4, 5, 6 семестрах), в соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Фитнес. Тема 1.1. Степ-аэробика. Упражнения для изучения степе-аэробики. Тема 1.2. Тай-бо. Изучение и совершенствование различных вариантов упражнений направления тай-бо. Тема 1.3. Йога. Упражнения для изучения основ йоги.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. 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. 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.

Формы промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация - зачет.