

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.02.2026 17:04:05
Уникальный программный ключ:
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c00b640a0

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Пермская государственная фармацевтическая академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
физической культуры
Протокол от «12» ноября 2025 г. № 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Индекс и полное наименование дисциплины

33.02.01 Фармация
(код, наименование направления подготовки (специальности))

Среднее профессиональное образование
(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Фармацевт
(квалификация)

Очная
(форма(ы) обучения)

Год набора – 2026

Пермь, 2025 г.

Авторы–составители:

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

Заведующий кафедрой
физической культуры, к.н. физ. восп., доцент

Е.В. Кудряшов

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету.....	4
2. Объем и место учебного предмета в структуре образовательной программы	10
3. Содержание и структура учебного предмета.....	11
4. Фонд оценочных средств по учебному предмету.....	15
5. Методические материалы для обучающихся по освоению учебного предмета	20
6. Учебная литература для обучающихся по учебному предмету.....	20
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	20

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 № 449 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация»);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»).

Рабочая программа составлена с учётом:

- федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №371 от 18.05.2023г.

1.2. Планируемые результаты обучения

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной

сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В результате изучения предмета у обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

1.2.1. Личностные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Л1. Гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Л2. Патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л3. Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Л4. Эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Л5. Физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л6. Трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Л7. Экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Л8. Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.2.2. Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

М1. Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

М2. Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

М3. Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно

осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

М4. Коммуникативные действия:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

М5. Умения совместной деятельности:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Универсальные учебных регулятивные действия:

М6. Умения самоорганизации:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

М7. Умения самоконтроля:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.2.3. Предметные результаты

П1. Знания о физической культуре:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

П2. Организация самостоятельных занятий:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и

функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

ПЗ. Физическое совершенствование:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Объем и место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет относится к общеобразовательному циклу – обязательные учебные предметы (ОУП) образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация, в соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре.

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 72 часа, в том числе: практические занятия – 65 часов, консультация – 1 час, промежуточная аттестация – 6 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – *дифференцированный зачёт.*

3. Содержание и тематическое планирование учебного предмета

3.1. Структура учебного предмета

№ раздела, № темы	Наименование разделов, тем	Объем предмета, час.	Уровень освоения
Семестр 1			
Раздел 1	Знания о физической культуре	4	
Тема 1.1.	Физическая культура как социальное явление	2	1, 2, 3
Тема 1.2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1, 2, 3
Раздел 2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	4	
Тема 2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	1, 2, 3
Раздел 3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Тема 3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1, 2, 3
Раздел 4	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	
Тема 4.1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	1, 2, 3
Тема 4.2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	4	1, 2, 3
Тема 4.3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4	1, 2, 3
Раздел 5	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	2	
Тема 5.1.	Модуль «Плавательная подготовка»	2	1, 2, 3
Раздел 6	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	4	
Тема 6.1.	Спортивная подготовка	2	1, 2, 3
Тема 6.2.	Базовая физическая подготовка	2	1, 2, 3
	<i>Всего в 1 семестре:</i>	32	
Семестр 2			
Раздел 7	Знания о физической культуре	4	
Тема 7.1.	Здоровый образ жизни современного человека	2	1, 2, 3
Тема 7.2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	1, 2, 3
Раздел 8	Способы самостоятельной двигательной деятельности	4	
Тема 8.1.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	1, 2, 3
Тема 8.2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	1, 2, 3
Раздел 9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Тема 9.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	1, 2, 3
Раздел 10	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	
Тема 10.1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	1, 2, 3
Тема 10.2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	4	1, 2, 3

Тема 10.3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4	1, 2, 3
Раздел 11	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	2	
Тема 11.1.	Модуль «Атлетические единоборства»	2	1, 2, 3
Раздел 12	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	3	
Тема 12.1.	Спортивная подготовка	2	1, 2, 3
Тема 12.2.	Базовая физическая подготовка	1	1, 2, 3
	Консультация	1	
Промежуточная аттестация		6	1, 2, 3
		<i>Всего во 2 семестре:</i>	
		Всего:	72

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств),
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством),
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3.2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Тема 4.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Тема 4.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Тема 5.1. Модуль «Плавательная подготовка»

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Тема 6.1. Спортивная подготовка

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Тема 6.2. Базовая физическая подготовка

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 7. Знания о физической культуре

Тема 7.1. Здоровый образ жизни современного человека

Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.

Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Тема 7.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой

Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Раздел 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Тема 8.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни

Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Тема 8.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»

Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 9.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.

Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 10.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Тема 10.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Тема 10.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Раздел 11. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Тема 11.1. Модуль «Атлетические единоборства»

Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Раздел 12. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Тема 12.1. Спортивная подготовка

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Тема 12.2. Базовая физическая подготовка

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

4. Фонд оценочных средств по учебному предмету

4.1. Формы, материалы текущего контроля и промежуточной аттестации.

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях.

Текущий контроль успеваемости проводится в формах: опрос, оценка выполнения задания на практическом занятии, выполнение письменного задания на занятии, тестирование и др.

Периодичность текущего контроля успеваемости: каждое практическое занятие.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса при обучении по программе, которая установлена учебным планом.

Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (Приложение № 1).

4.3. Шкала оценивания для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Общие критерии оценивания при ответе на тестовые задания

«отлично»: не менее 90% правильных ответов.

«хорошо»: не менее 75% правильных ответов.

«удовлетворительно»: не менее 60% правильных ответов.

«неудовлетворительно»: 59 и менее % правильных ответов.

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 упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
	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 3x10 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), 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. 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
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							
.	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
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
0.	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
2.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с	15					

3.	проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)						
	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.							

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.

4.4. Проверка результатов освоения учебного предмета.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; 	<ul style="list-style-type: none"> – текущий контроль по темам курса; – контроль выполнения практических заданий; – оценка результатов выполнения практической работы; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.

<ul style="list-style-type: none"> – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
---	--

5. Методические материалы по освоению учебного предмета

Методические материалы по дисциплине (полный комплект методических материалов) находится на кафедре физической культуры (Приложение № 2).

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.

6. Учебная литература для обучающихся по учебному предмету

Физическая культура: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Борисова М.М., Губжиков З.Б. 1-е издание. Общество с ограниченной ответственностью Образовательно-издательский центр "Академия"*

Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Лях В.И. 1-е издание. Акционерное общество "Издательство "Просвещение"*

* - соответствует Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 26 июня 2025 г. № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение 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. Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам академии и кафедры, есть возможность работы с сайтами BookUp, Consultantplus.

Для проведения занятий 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 KvRezac, электронное табло – полигон, табло времени атаки, щит баскетбольный, вышка судейская волейбольная, магнитола MP3, гимнастическая стенка с турником.

Образовательные технологии – коммуникативные технологии (собеседование), неимитационные технологии (лекции, тестирование). Для обеспечения реализации дисциплины

используются стандартные комплекты программного обеспечения (ПО), включающие регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office.

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

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

Код и наименование специальности: 33.02.01 Фармация;

на базе основного общего образования

Квалификация выпускника: Фармацевт

Форма обучения: Очная

Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебный предмет относится к общеобразовательному циклу – обязательные учебные предметы (ОУП) образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация, в соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре. Общая трудоемкость учебного предмета составляет 72 часа.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Содержание учебного предмета:

Раздел 1. Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление

Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

Тема 4.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

Тема 4.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Тема 5.1. Модуль «Плавательная подготовка»

Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Тема 6.1. Спортивная подготовка

Тема 6.2. Базовая физическая подготовка

Раздел 7. Знания о физической культуре

Тема 7.1. Здоровый образ жизни современного человека

Тема 7.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой

Раздел 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Тема 8.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни

Тема 8.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»

Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 9.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 10.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

Тема 10.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

Тема 10.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Раздел 11. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Тема 11.1. Модуль «Атлетические единоборства»

Раздел 12. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Тема 12.1. Спортивная подготовка

Тема 12.2. Базовая физическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.