

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о подписи:

ФИО: Болотских Владимир Иванович

Должность: Исполнительный обязанности ректор

Дата подписания: 03.10.2025 15:10:27

Уникальный программный ключ:

ae663c0d401e301467a1c46e1018ab0ca41

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Декан фармацевтического факультета

д.м.н., профессор Т.А. Бережнова

« 25 » марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для специальности 33.02.01 Фармация  
на базе основного общего образования

всего часов (ЗЕ)	80 часов
лекции	-
практические занятия	80 часов
самостоятельная работа	-
курс	1
семестр	1,2
зачёт	-

2025

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 33.02.01 фармация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.06.2021 г. № 449, профессиональным стандартом «Фармацевт», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 394 н.

Рабочая программа подготовлена на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России авторским коллективом:

№ п..	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1	Короткова Светлана Борисовна	д.м.н.	заведующий кафедрой	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
2	Зеленина Марина Тихоновна		доцент	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «12» 03 2025 г., протокол №8.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальностей 33.05.01 Фармация и 33.02.01 Фармация (СПО) от «25» марта 2025 г., протокол №4.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) ФГОС СПО по специальности 33.02.01 фармация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.06.2021 г. № 449 Общая характеристика образовательной программы по специальности 33.02.01 фармация.
- 2) профессиональным стандартом «Фармацевт», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 394 н.
- 3) Учебный план образовательной программы по специальности 33.02.01 фармация.
- 4) Устав и локальные нормативные акты Университета.

<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>4</b>
1.1.	Цель освоения дисциплины (модуля)\практики	4
1.2.	Задачи дисциплины (модуля)\практики	4
1.3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
<b>2.</b>	<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО</b>	<b>5</b>
2.1.	Код учебной дисциплины (модуля)\практики	5
2.2.	Взаимосвязь дисциплин ОПОП ВО	5
2.3.	Типы задач профессиональной деятельности	5
<b>3.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
3.1.	Объем дисциплины и виды учебной деятельности	5
3.2.	Содержание, структурированное по разделам (если предусмотрено) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля	6
3.2.	Тематический план практических занятий	6
3.3.	Хронокарта ЗСТ	6
<b>4.</b>	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

2. В ходе изучения дисциплины Физическая культура осваивают три группы универсальных учебных действий (УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
4. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
5. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
6. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### 3. Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- оценивать уровень физической подготовленности;
- 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).

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	-бег на короткие, средние, длинные дистанции; -верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; -выполнять различные стили плавания -строены упражнения, построения, перестроения	-основы здорового образа жизни: -техника двигательных действий в легкой атлетике; -техника базовых элементов волейбола; -техника плавания; -техника выполнения гимнастических упражнений

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1** Общее количество часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» 80 часов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости
		семестр	часов	
1	Общая физическая подготовка	1	34	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры	2	46	Прием контрольных нормативов

### 3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	<b>1 семестр</b>					<b>34</b>
1	<b>Модуль: ОФП</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику ОРУ, строевых упражнений, прыжков, бега	Владеть техникой бега, прыжка в длину, ОРУ	- оценка физической подготовленности - техника ОРУ - ОРУ с предметами - техника строевых упражнений - техника прикладных упражнений - подвижные игры - прыжок в длину с места	4 6 6 6 4 4 4
	спецгруппа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>2 семестр</b>					<b>46</b>
2	<b>Спортивные</b>	Цель: формирование	Правила игры в волейбол,	Выполнять технические	-техника передачи мяча	<b>4</b>

<b>игры волейбол Спортивные игры баскетбол</b>	ие физической культуры личности Задачи: изучение практическ их основ физической культуры	техника и тактика игры.	ие приемы волейбола	сверху и снизу;	
					<b>4</b>
				- техника перемещений по площадке;	<b>4</b>
				-техника подачи и приема;	<b>4</b>
				- техника игры в волейбол;	<b>4</b>
				- тактика игры в волейбол.	<b>4</b>
				Контрольное занятие	<b>2</b>
		Правила игры в баскетбол, техника и тактика игры.	Выполнять техническ ие приемы баскетбола	Техника ведения мяча	<b>4</b>
				Техника передачи мяча	<b>4</b>
				Техника броска в кольцо	<b>4</b>
				Тактика игры в баскетбол	<b>4</b>
				Командная игра	<b>4</b>
		<b>Всего часов</b>			

### 3.3. ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Этап ЗСТ	мин. от занятия
1.	<b>Организационная часть</b>	5
1.1	Приветствие.	
1.2	Регистрация присутствующих в журнале	
1.3	Озвучивание темы занятия.	
2.	<b>Подготовительная часть. Разминка</b>	20
3.	Основная часть. <b>Практическая часть занятия проводится в соответствии с учебной деятельностью, предусмотренной для каждой темы в рабочей программе дисциплины.</b>	45
5.	<b>Заключительная часть.</b>	20
5.3.	Завершение занятия, оформление учебного журнала.	

### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Упражнения	р	Мальчики
------------	---	----------

	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки со скакалкой, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/318725>. – Текст: электронный. Доступ с 12.11.2023 г.

### б) дополнительная литература:

1. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

3. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>

Спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>, ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>, Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт, гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 8 шт, баскетбольные мячи - - 5 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 10шт, скакалки – 20шт, обручи – 16шт