

Приложение 5 к ООП  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Е.С. Богомолова  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 33.02.01 Фармация  
Кафедра: физической культуры и спорта  
Форма обучения: очно-заочная

Нижний Новгород  
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021г. № 449).

**Составители рабочей программы:**

Широкова М.А. старший преподаватель, ФКиС ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

протокол № 1 от «27» августа 2024 г.


Заведующая кафедрой,  
д.м.н, доцент

«27» августа 2024 г.

  
(подпись) М. С. Гурьянов

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ

  
(подпись) А. С. Василькова

«30» августа 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33. 02. 01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.11.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций ОК 04, ОК 08.
- профессиональных компетенций ПК 1.11.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих, профессиональных компетенций и личностных результатов:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:		
			знать	уметь	иметь практически опыт:
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

3	ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях	Требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности	Навыки и методы основ физической культуры и здорового образа жизни. Навыки организации и проведения массовых мероприятий
---	------------	---	---	--	--

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и	<b>ЛР 14</b>

коллегами	
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	ЛР 16
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 17
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	ЛР 18
Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	ЛР 20
Осуществляющий поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 21
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 25

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	128
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	
Самостоятельная работа	120
Промежуточная аттестация: зачет (2 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>		10	
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08</i>
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств..</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>

<b>Самостоятельная работа Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (осваивается самостоятельно)</b>		118	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; скоростная выносливость 1000м-500м; беговая выносливость (кроссовый бег).	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.2. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, акробатические упражнения, опорный прыжок (козел), скоростно-силовая выносливость (скакалка).	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.3. Спортивные игры- 1.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.4. Спортивные игры-2.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	20	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	26	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>128</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал № 115-118 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал № 104,105 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник /Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. –221 с. (Среднее профессиональное образование).		
2	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.		

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021. - 494с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN

978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .

8. 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. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

### 3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://libsport.ru/">https://libsport.ru/</a>	(руководства, рекомендации, монографии и др.)	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: <a href="http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3">http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3</a>	Научные издания	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

№ п/п	Формы контроля		Наименование раздела дисциплины	Коды компетенций	Оценочные средства		
					виды	кол-во контрольных вопросов	кол-во вариантов в тестовых заданиях
1.	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	Тестирование	20	-
		Контроль самостоятельной работы обучающегося	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.				

2.	Промежу- точная аттеста- ция	Зачет/диф зачет	<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.</p>	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	Тестирование	20	
----	---------------------------------------	--------------------	---	----------------------------	--------------	----	--