

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.02.2025 18:48:26  
Уникальный программный ключ:  
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c0db640a0

**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 «03» июня 2024 г.

№ 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СГ.04 Физ. культура

*(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)*

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

*(код, наименование профессии)*

Программа среднего профессионального образования  
(Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

*(уровень профессионального образования)*

Лаборант

*(квалификация)*

Очная

*(форма обучения)*

Год набора – 2025

Пермь, 2024 г.

**Авторы–составители:**

канд. наук физ. восп., доцент, зав. кафедрой физической культуры Кудряшов Е.В.

канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Кузнецова О.Б.

Заведующий кафедрой  
физической культуры  
*(наименование кафедры)*

канд. наук физ. восп., доцент  
*(ученая степень и(или) ученое звание)*

Кудряшов Е.В.  
*(Фамилия И.О.)*

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |
|--|---|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....  | 4 |
| 3. Содержание и структура дисциплины .....   | 5 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....  | 6 |
| 5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.....  | 8 |
| 6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине .....  | 8 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....                | 8 |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Результаты обучения  |
|-----------------|---|--|
| ОК 04           | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | <p><i>На уровне знаний:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает психологию коллектива;</li> <li>- знает психологию личности;</li> <li>- знает основы проектной деятельности.</li> </ul> <p><i>На уровне умений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- умеет взаимодействовать с коллегами и руководством.</li> </ul>  |
| ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p><i>На уровне знаний:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- знает основы здорового образа жизни;</li> <li>- знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- знает средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><i>На уровне умений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul> |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура (далее – дисциплина) является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, в соответствии с учебным планом изучается на 1-2 курсе в 1-3 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа, в том числе:

4 часа лекции, 84 часа практические занятия, 56 часов самостоятельная работа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачёт.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

| № раздела, № темы        | Наименование разделов, тем       | Объем дисциплины, час. |  |   |           |    | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------|--|---|-----------|----|--|
|                          |                                  | Всего                  | Контактная работа по видам учебных занятий |   |           |    |  |
|                          |                                  |                        | Л  | С | ПЗ        | ЛЗ |  |
| <b>Семестр 1</b>         |                                  |                        |  |   |           |    |  |
| <b>Раздел 1</b>          | <b>Техническая подготовка</b>    | <b>54</b>              | <b>4</b>                                   |   | <b>32</b> |    | <b>18</b>  |
| Тема 1.1.                | Техника стоек и перемещений      | 10                     |  |   | 6         |    | 4  |
| Тема 1.2.                | Техника выполнения передач мяча  | 10                     |  |   | 6         |    | 4  |
| Тема 1.3.                | Техника ведения мяча             | 11                     |  |   | 6         |    | 5  |
| Тема 1.4.                | Техника выполнения двойного шага | 11                     |  |   | 6         |    | 5  |
| Тема 1.5.                | Двусторонняя игра                | 12                     | 4  |   | 8         |    | СЗ   |
| <b>Семестр 2</b>         |                                  |                        |  |   |           |    |  |
| <b>Раздел 2</b>          | <b>Физическая подготовка</b>     | <b>90</b>              |  |   | <b>52</b> |    | <b>38</b>  |
| Тема 2.1.                | Методика развития гибкости       | 14                     |  |   | 8         |    | 6  |
| Тема 2.2.                | Методика развития силы           | 10                     |  |   | 6         |    | 4  |
| Тема 2.3.                | Методика развития выносливости   | 10                     |  |   | 6         |    | 4  |
| Тема 2.4.                | Методика развития быстроты       | 10                     |  |   | 6         |    | 4  |
| Тема 2.5.                | Скоростно-силовая подготовка     | 12                     |  |   | 8         |    | 4  |
| <b>Семестр 3</b>         |                                  |                        |  |   |           |    |  |
| Тема 2.5.                | Скоростно-силовая подготовка     | 16                     |  |   | 8         |    | 8  |
| Тема 2.6.                | Особенности сдачи норм ГТО       | 18                     |  |   | 10        |    | 8  |
| Промежуточная аттестация |                                  |                        |  |   |           |    | зачет  |
| <b>Всего:</b>            |                                  | <b>144</b>             | <b>4</b>                                   |   | <b>84</b> |    | <b>56</b>  |

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

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

#### 3.2. Содержание дисциплины.

##### **Раздел 1. Техническая подготовка.**

**Тема 1.1. Техника стоек и перемещений.** Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега.

**Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча.** Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся.

*Тема 1.3. Техника ведения мяча.* Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения.

*Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага.* Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент.

*Тема 1.5. Двусторонняя игра.* Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

## **Раздел 2. Физическая подготовка.**

*Тема 2.1. Методика развития гибкости.* Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг.

*Тема 2.2. Методика развития силы.* Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический).

*Тема 2.3. Методика развития выносливости.* Особенности развития общей и специальной выносливости.

*Тема 2.4. Методика развития быстроты.* Методика развития различных составляющих скоростных способностей.

*Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка.* Использование методов для развития скоростно-силовых качеств.

*Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО.* Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

## **4. Фонд оценочных средств по дисциплине**

4.1. Формы, материалы текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

4.3. Шкала оценивания для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Тестовые задания: 90 – 100 % – отлично;

75 – 89 % – хорошо;

60 – 74 % – удовлетворительно;

менее 60 % – неудовлетворительно.

Ситуационная задача:

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

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

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

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

#### 4.4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации

| Код компетенции | Структурные элементы оценочных средств | Критерии оценки сформированности компетенции   |  |
|-----------------|--|--|--|
|                 |  | Не сформирована  | Сформирована   |
| ОК 04           | ситуационная задача (СЗ)               | <p><i>Не знает</i> психологию личности и коллектива; основы проектной деятельности.</p> <p><i>Не умеет</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами и руководством</p>  | <p><i>Знает</i> психологию личности и коллектива; основы проектной деятельности.</p> <p><i>Умеет</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами и руководством</p>  |
| ОК 08           | тестирование (Т)                       | <p><i>Не знает</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Не умеет</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> | <p><i>Знает</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Умеет</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> |

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 компетенция не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется «не зачтено».

## **5. Методические материалы по освоению дисциплины**

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

## **6. Учебная литература для обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература**

1. 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.

2. Физическая культура: учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура и спорт: курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/126997>

4. 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, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе: учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фаина и др. - Москва: Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html>. - Режим доступа: по подписке.

### **6.2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных.**

Электронные ресурсы

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

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в специализированных учебных аудиториях. Помещения аудиторий удовлетворяет СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и оснащено типовым оборудованием:

- места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

- учебно-методическая литература;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор
- экран.

Для проведения практических занятий имеются специальные помещения:

Спортивный зал. Учебная мебель (Стол письменный 1200\*600\*750 (1 шт.), Стул (1 шт.), Стул "Изо" ткань черная, м/к черный(1 шт.) Оборудование общего назначения: Аккустическая система BEHRINGER B 300 (2 шт.), Шведская стенка 2.8 м (90, 0.8 м, 0.8) (8 шт.), Электр.табло – Полигон (1 шт.), Табло времени атаки (1 шт.), Секундомер (5 шт.). Оборудование специализированного назначения: Вышка судейская волейбольная (1 шт.), Ворота футбольные с сеткой (2 шт.), Гимнастическая стенка с турником (4 шт.), Сетка волейбольная тренировочная KvRezas (1 шт.), Кольцо б/б с амортизатором (2 шт.), Щит баскетбольный (2 шт.), Коврик гимнастический (10 шт.), Коврик гимнастический 60/180(10 шт.), Мяч баскетбольный № 6 (15 шт.), Мяч баскетбольный №7 (15 шт.), Мяч медбол 2 кг (20 шт.), Мяч футзальный № 4 (3 шт.), Палка гимнастическая (15 шт.), Скамейка гимнаст. (10 шт.), Скакалка простая (10 шт.), Скакалка со счетчиком (10 шт.), Лыжи пластиковые (30 шт.), Ботинки лыжные на платформе (30 шт.).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия – в соответствии аренды от 19 июля 2021 года № Б/н, заключенным между ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России и Пермской краевой организацией Общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» о предоставлении стадиона, в том числе открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для проведения занятий.

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**Квалификация выпускника:** Лаборант

**Форма обучения:** Очная

**Формируемые компетенции:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

– сформированы знания:

- психология коллектива;
- психология личности;
- основы проектной деятельности;

– сформированы умения:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами и руководством

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

– сформированы знания:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средств профилактики перенапряжения.

– сформированы умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

**Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы в соответствии с ФГОС, относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, в соответствии с учебным планом изучается на 1-2 курсах в 1-3 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа.

**Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Техническая подготовка.

Тема 1.1. Техника стоек и перемещений. Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега.

Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча. Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся.

Тема 1.3. Техника ведения мяча. Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения.

Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага. Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент.

Тема 1.5. Двусторонняя игра. Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

## Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг.

Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический).

Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости.

Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей.

Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Использование методов для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Формы текущего контроля: тестирование, ситуационная задача. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.