Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.10.2024 16:35:07
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор

/Транковская Л.В./

«__02__»__июня__2023_г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

(наименование дисциплины)

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки (специальность)** | **33.02.01 Фармация**<br>(код, наименование) |
| **Уровень подготовки** | Среднее профессиональное образование<br>(указывается в соответствие с ППССЗ) |
| **Область профессиональной деятельности** | 02 Здравоохранение |
| **Квалификация выпускника:** | Фармацевт |
| **Форма обучения** | **Очно-заочная**<br>(очная, очно-заочная) |
| **Срок освоения ООП** | **2 года 10 месяцев**<br>(нормативный срок обучения) |
| **Институт/кафедра** | Отделение СПО |

Владивосток, 2023

При разработке рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в основу положены:
1) ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация № 449 утвержденный Министерством просвещения «13» июля 2021г. Российской Федерации

2) Учебный план основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация ОЗО, область профессиональной деятельности: 02 Здравоохранение утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2023г., Протокол № 8

Рабочая программа дисциплины разработана авторским коллективом отделение среднего профессионального образования ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством директора отделения среднего профессионального образования канд. мед. наук Заяц Ю.В.

Разработчики:

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой | канд. пед. наук, доцент | Каерова Е.В. |
| (занимаемая должность) | (ученая степень, ученое звание) | (Ф.И.О.) |
| Доцент | | Шестёра А.А. |
| (занимаемая должность) | (ученая степень, ученое звание) | (Ф.И.О.) |
| Преподаватель | | Грибов К.А. |
| (занимаемая должность) | (ученая степень, ученое звание) | (Ф.И.О.) |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Цель освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура состоит в формировании у обучающегося мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой толерантности, способности успешной социализации в обществе, способности использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта, в том числе с применением IT- технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких. Так же для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующей дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием IT-технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение и изучается в 1-6 семестрах, реализуется в электронно-образовательной среде

## 2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование у обучающихся компетенций ОК8

В результате изучения дисциплины обучающиеся сможет использовать умения и знания
уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

**Общие компетенции выпускников**

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Знания, умения |
|---|---|---|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **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, характерными для данной специальности<br>**Знания:** 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 |

**2.2.** Основные виды профессиональной деятельности выпускника
В рамках освоения дисциплины выпускники готовятся к профессиональной деятельности следующих видов:
Оптовая и розничная торговля лекарственными средствами и отпуск лекарственных препаратов для медицинского и ветеринарного применения;
Изготовление лекарственных препаратов в условиях аптечных организаций и ветеринарных аптечных организаций

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(ЭОР)

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр № 1 часов | Семестр №2 часов | Семестр №3 часов | Семестр №4 часов | Семестр №5 часов | Семестр №6 часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Аудиторные занятия (всего)**, в том числе: | | 38 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Лекции | | 2 | 2 | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ), | | 36 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| СР | | 98 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Вид промежуточной аттестации** | экзамен (Э/З) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | час. | 136 | 26 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекционных занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

| № | Название тем лекций (ЭОР) | Часы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 семестр | | |
| 1. | Основы физической культуры | 2 |
| Итого часов в семестре | | **2** |

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

| № | Темы практических занятий (ЭОР) | Часы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| № семестра 1 | | |
| **1.** | Физические упражнения. Основные физические качества, методы развития и контроля | 3 |
| **2.** | Производственная физическая культура (ПФК). Цифровые технологии для развития физических качеств | 3 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| № семестра 2 | | |
| **3.** | Основы построения оздоровительной тренировки (Комплекс производственной гимнастики). | 2 |
| **4.** | Основы построения оздоровительной тренировки (Комплекс | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | общеразвивающих упражнений для улучшения осанки и подвижности суставов). | |
| **5.** | Основы построения оздоровительной тренировки (Миофасциальный релиз). | 2 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| | № семестра 3 | |
| **6.** | Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости | 2 |
| **7.** | Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Здоровая спина) | 2 |
| **8.** | Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц | 2 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| | № семестра 4 | |
| **9.** | Основы построения оздоровительной тренировки (Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения осанки и подвижности суставов). | 2 |
| **10.** | Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Здоровая спина) | 2 |
| **11.** | Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Шея) | 2 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| | № семестра 5 | |
| **12.** | Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Ягодицы) | 2 |
| **13.** | Методы оздоровительного дыхания | 2 |
| **14.** | Релаксационные техники | 2 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| | № семестра 6 | |
| **15.** | Гимнастика для глаз | 2 |
| **16.** | Комплекс общеразвивающих упражнений для развития выносливости | 2 |
| **17.** | Комплекс упражнений, направленный на координацию и баланс | 2 |
| | **Итого часов в семестре** | 6 |
| | **Итого часов** | 36 |

4.2.3 **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ**

Виды СРС в ЭОР

| **№ п/п** | **Наименование раздела учебной дисциплины** | **Виды СРС** | **Всего часов** |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | **1семестр** | | |
| 1. | Комплекс ОРУ (студенту необходимо самостоятельно выполнять комплекс ОРУ в течение 2-х недель 3 раза в неделю по 40 минут) и заполнять дневник самоконтроля. | Дневник самоконтроля | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. | Двигательные системы. Современные оздоровительные методики. | Тест | 3 |
| 3. | Миофасциальный релиз | Тест | 3 |
| 4. | Допинги и стимуляторы в спорте | Тест | 3 |
| 5. | Оценка физического развития | Лабораторная работа | 3 |
| **Итого часов в семестре** | | | **18** |
| **2 семестр** | | | |
| 6. | Естественно-научные основы физического воспитания | Тест | 2 |
| 7. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Тест | 6 |
| 8. | Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека | Тест | 4 |
| 9. | Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов | Тест | 4 |
| **Итого часов в семестре** | | | **16** |
| **3 семестр** | | | |
| 10. | Изучение техники выполнения упражнений:<br>- Просмотр видеоуроков для правильного выполнения базовых упражнений. | Дневник самоконтроля | 8 |
| 11. | Ведение тренировочного дневника для отслеживания прогресса в физической подготовленности<br>- Анализ результатов и корректировка тренировочного процесса в соответствии с достигнутыми результатами. | Дневник самоконтроля | 8 |
| **Итого часов в семестре** | | | **16** |
| **4 семестр** | | | |
| 12. | Принципы здорового образа жизни | Тест | 4 |
| 13. | Основы правильного питания для поддержания активного образа жизни. | Тест | 8 |
| 14. | Двигательная активность и её роль в жизни человека | Тест | 4 |
| **Итого часов в семестре** | | | **16** |
| **5 семестр** | | | |
| 15. | Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц (студенту необходимо самостоятельно выполнять комплекс силовых упражнений в течение 2-х недель 3 раза в неделю по 40 минут) и заполнять дневник самоконтроля. | Дневник самоконтроля | 8 |
| 16. | Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Здоровая спина) студенту необходимо самостоятельно выполнять комплекс силовых упражнений в течение 2-х недель 3 раза в неделю по 40 минут) и заполнять дневник самоконтроля. | Дневник самоконтроля | 8 |
| **Итого часов в семестре** | | | **16** |
| **6 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **17.** | Комплекс дыхательных упражнений | Дневник самоконтроля | **2** |
| **18.** | Комплекс общеразвивающих упражнений для развития выносливости | Дневник самоконтроля | **2** |
| **19.** | Комплекс упражнений, направленный на координацию и баланс | Дневник самоконтроля | **2** |
| **20.** | Спортивные игры | Тест | **10** |
| | | **Итого часов в семестре** | **16** |

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

| **п/ №** | **Наименование, тип ресурса** | **Автор(ы) /редактор** | **Выходные данные, электронный адрес** | **Кол-во экз. (доступов ) В БИЦ** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования (электронный ресурс) | Алхасов Д. С. Алхасов Д. С. | Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 216 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст : электронный | Неограни ченно |
| 2 | Физическая культура: учебник для вузов (электронный ресурс) | И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. | Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/469114 | Неограни ченно |

Дополнительная литература

| **п/ №** | **Наименование, тип ресурса** | **Автор (ы) /редактор** | **Выходные данные, электронный адрес** | **Кол-во экз. (доступов ) В БИЦ** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов (электронный ресурс) | И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко | 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait. ru/bcode/475804 | Неограниче нно |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс) | М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. | 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/476188 | Неограниченно |
| 3 | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) | М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. | 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/473770 | Неограниченно |

Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

**4.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)**

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)

**4.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)

2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYYFineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С: Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

## 6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## 7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине, соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.

## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид воспитательной работы | Формы и направления воспитательной работы | Критерии оценки |
|---|---|---|
| Помощь в развитии личности | Открытые<br>Дисциплина<br>**ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Беседы и проблемные диспуты по пропаганде здорового образа жизни<br>Участие в межкафедральных конференциях по формированию культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья | Портфолио |
| | Скрытые - создание атмосферы, инфрастуктуры<br>Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья<br>Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины | |

| | | |
|---|---|---|
| Гражданские ценности | Открытые<br>Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы<br>Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий | Портфолио |
| | Скрытые<br>Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре<br>Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности | |
| Социальные ценности | Открытые<br>Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий<br>Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски | Портфолио |
| | Скрытые<br>Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**<br>Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности | |