федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной работе
к.б.н., доцент В.В. Большаков

«02» 04 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Специальность** 33.05.01 «Фармация»
**Квалификация выпускника** провизор
**Форма обучения** очная
**Факультет** фармацевтический
**Кафедра-разработчик рабочей программы** физической культуры

| Семестр | Трудоемкость | | Лекций, ч | Лаб. практикум, ч | Практ. занятий, ч | Клинических практ. занятий, ч | Семинаров, ч | СРС, ч | КР, ч | Экзамен, ч | Форма промежуточного контроля (экзамен/зачет) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | зач. ед. | ч. | | | | | | | | | |
| I | 1 | 36 | 2 | - | 22 | - | - | 12 | - | - | - |
| II | 1 | 36 | 2 | - | 22 | - | - | 12 | - | - | зачёт |
| Итого | 2 | 72 | 4 | - | 44 | - | - | 24 | - | - | зачёт |

**Кемерово 2026**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 33.05.01 Фармация, квалификация «Провизор», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 219 от «27» марта 2019 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 50789 от 16.04.2018 г.)

Рабочую программу разработал (-и)
Старший преподаватель кафедры физической культуры Брюхачев А.Н.

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____О.Н. Самотоева
20 02 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 7 от «20» февраля 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
Председатель: к.фарм.н., доцент _____ А.А. Марьин
протокол № 2 от «06» 04 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом фармацевтического факультета, к.фарм.н., доцентом А.А. Марьиным _____
«06» 04 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 3830
Руководитель УМО д.фарм.н., профессор _____ Н.Э. Коломиец

«07» 04 2026 г.

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1.Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, а также использование полученных знаний для профилактики различных заболеваний и пропаганды здорового образа жизни среди населения.

1.1.2. Задачи дисциплины: формирование целостного представления о физической культуре личности, физической культуре профессионала; укрепление здоровья; содействие общему физическому развитию и закаливанию организма; развитие и совершенствование физических качеств; обучение различным двигательным навыкам; улучшение показателей физического развития; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; закаливание и повышение сопротивляемости организма; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма, с учётом имеющегося у него заболевания.

## 1.2.Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к базовой части, Блок 1.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: биология, химия, анатомия.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: травматология, ортопедия, медицинская реабилитация.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Фармацевтический.

**1.3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.3.1. Универсальные компетенции**

| № п/п | Наименование категории универсальных компетенций | Код универсальных компетенций | Содержание универсальных компетенций | Код, наименование индикаторов универсальных компетенций | Технология формирования |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | **УК-7** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | **ИД-1** УК-7 Владеть методами физической подготовки.<br>**ИД-2** УК-7 Владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры. | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа |

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

| Вид учебной работы | | Трудоемкость всего | | Семестры | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | в зачетных единицах (ЗЕ) | в академических часах (ч) | | |
| | | | | Трудоемкость по семестрам (ч) | |
| | | | | I | II |
| **Аудиторная работа**, в том числе: | | 1,33 | 48 | 24 | 24 |
| Лекции (Л) | | 0,11 | 4 | 2 | 2 |
| Лабораторные практикумы (ЛП) | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 1,22 | 44 | 22 | 22 |
| Клинические практические занятия (КПЗ) | | | | | |
| Семинары (С) | | | | | |
| **Самостоятельная работа студента** (СРС), в том числе НИР | | 0,67 | 24 | 12 | 12 |
| **Промежуточная аттестация:** | зачет (З) | | | | |
| | экзамен (Э) | | | | |
| Экзамен / зачёт | | | | | зачёт |
| ИТОГО | | 2,0 | 72 | 36 | 36 |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 ч.

### 2.1. Структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы | | | | | СРС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Аудиторные часы | | | | | |
| | | | | Л | ЛП | ПЗ | КПЗ | С | |
| 1 | **Раздел 1.** Легкая атлетика. | **I** | **16** | - | - | 10 | - | - | 6 |
| 4 | **Раздел 2.** Общая физическая подготовка. | **I** | **20** | **2** | - | **10** | - | - | **6** |
| 3 | **Раздел 3.** Лыжная подготовка | **I-II** | **20** | **2** | - | **10** | - | - | **6** |
| 4 | **Раздел 4.** Спортивные игры/ Баскетбол | **II** | **16** | **-** | - | **10** | - | - | **6** |
| | зачёт | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **72** | **4** | | **44** | | | **24** |

**2.2. Тематический план лекционных занятий**

| № п/п | Наименование раздела, тема лекции | Кол-во часов | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка** | | 2 | I | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Допинг в спорте. Профилактика использования допинга в спорте. | 2 | I | |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** | | 2 | | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 2 | Тема 1. Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Допинг в спорте. Профилактика использования допинга в спорте. | 2 | II | |
| | Итого: | 4 | | |

**2.3. Тематический план практических занятий**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Кол-во часов | | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ауд. | СРС | | |
| 1 | **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | | | **I** | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 1.1 | Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 1.2 | Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 1.3. | Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 1.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции | ПЗ | 2 | | I | |
| 1.5. | Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств | ПЗ | 2 | | I | |
| 2 | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | **I** | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 2.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 2.2 | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 2.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота | ПЗ | 2 | 2 | I | |
| 2.4. | Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей | ПЗ | 2 | | I | |
| 2.5. | Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила | ПЗ | 2 | | I | |
| 3 | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | | | **II** | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 3.1. | Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности | ПЗ | 2 | 2 | II | |
| 3.2. | Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу | ПЗ | 2 | 2 | II | |
| 3.3. | Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу | ПЗ | 4 | 2 | II | |
| 3.4. | Тема 4. Обучение стойкам на спусках | ПЗ | 4 | | II | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Кол-во часов | | Семестр | Результат обучения в виде формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ауд. | СРС | | |
| 3.5. | Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу | ПЗ | 2 | | II | |
| 4 | **Раздел 4. Спортивные игры/ Баскетбол** | | | | **II** | *УК-7 (ИД-1, ИД-2)* |
| 4.1. | Тема 1. Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди | ПЗ | 2 | 2 | II | |
| 4.2. | Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой | ПЗ | 2 | 2 | II | |
| 4.3. | Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | ПЗ | 2 | 2 | II | - |
| 4.4. | Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом | ПЗ | 2 | | II | - |
| 4.5. | Тема 5. Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины | ПЗ | 2 | | II | - |
| | Зачёт | | | | | |
| | **Всего** | | **44** | **24** | | |

## 2.4. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Содержание практических занятий | Форма контроля и отчетности усвоения материала |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | |
| 1.1 | Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. | Элементы техники низкого старта. Элементы техники стартового разгона. | Контрольное упражнение: продемонстрировать технику низкого старта на учебном отрезке дистанции. |
| 1.2. | Тема 2. Обучение прыжкам в длину с места. | Обучение элементам техники прыжкам в длину с места: отталкивание, работа ног и рук; полет; приземление. | Контрольное упражнение: продемонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 1.3. | Тема 3. Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места. | Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование. | Контрольное упражнение: 100 м; прыжок в длину с места. |
| 1.4. | Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Особенности обучения бегу. Бег на короткие дистанции. | Контрольное упражнение: 100 м. |
| 1.5. | Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств. | Развитие скоростно-силовой подготовки. | Контрольное упражнение. |
| **2** | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | |
| 2.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. | Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.) | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 2.2. | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | Упражнения с гирями, гантелями, прыжки, подтягивание на турнике и др. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 2.4. | Тема 4. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | Комплекс упражнений на медленное растяжение мышц рук, ног, туловища; упражнения для подвижности суставов. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 2.5. | Тема 5. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила. | Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости (вис на перекладине, со скакалкой, упражнения с партнером и др.) | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| **3** | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | |
| 3.1 | Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности | Снаряжение лыжника: гигиенические требования к спортивной одежде. | Подборка лыж по росту, размеру обуви |
| 3.2. | Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу | Освоение техники лыжных ходов. Техника бега на лыжах по учебному кругу. Обучение скольжению. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 3.3. | Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу | Ходьба по учебному кругу работа палочками | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 3.4. | Тема 4. Обучение стойкам на спусках | Повороты. Прохождение дистанции. | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 3.5. | Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу | Ходьба по учебному кругу работа палочками | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| **4** | **Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол** | | |
| 4.1 | Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом | Обучение техники приема и ловли мяча, ведение мяча | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 4.2. | Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении;<br>обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой | Стойка игрока, перемещение, техника ловли и ведения мяча | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 4.3. | Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Техника передач мяча, отскок мяча от щита и броски мяча с места и в движении | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 4.4. | Тема 4. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом | Техника игры в защите, техника защиты, передвижения, овладения мячом и противодействия | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| 4.5. | Тема 5. Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины. | Совершенство техники броска по корзине и ловли отскока мяча от щита | Контрольное упражнение, демонстрация техники выполнения. |
| **Всего часов: 72** | | | |

## 2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

| № п/п | Наименование раздела, тем дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Семестр |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | **6** | **I** |
| 1.1 | Тема 1. Обучение и совершенствование технике низкого старта и прыжка в длину. | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| 1.2. | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| 1.3. | Тема 3. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| **2** | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | **6** | **I** |
| 2.1 | Тема 1. Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и сила. | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| 2.2. | Тема 2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| 2.3. | Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота. | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | I |
| **3** | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | **6** | **II** |
| 3.1 | Тема 1. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| 3.2 | Тема 2. Обучение одновременному бесшажному ходу | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| 3.3 | Тема 3. Обучение попеременному двухшажному ходу | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| **4** | **Раздел 4. Спортивные игры/баскетбол** | | **6** | **II** |
| 4.1 | Тема 1. Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| 4.2 | Тема 2. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| 4.3 | Тема 3. Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Вопросы для самоподготовки, индивидуальное задание. | 2 | II |
| **Всего часов:** | | | **24** | **I-II** |

## 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 11,1 % от аудиторных занятий, т.е. 8 часов.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид учебных занятий | Кол-во час | Формы интерактивного обучения | Кол-во час |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. | **Раздел 2. Общая физическая подготовка.** Тема 1. Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Допинг в спорте. Профилактика использования допинга в спорте. | Лекция | 2 | Эвристический диалог «мозгового штурма» по обмену опыта самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя. | 2 |
| 3. | **Раздел 3. Лыжная подготовка.** Тема 1. Экипировка, подбор инвентаря. Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности. Допинг в спорте. Профилактика использования допинга в спорте. | Лекция | 2 | Метод «мозгового круга», направленный на моделирование ситуаций с использованием знаний техники безопасности при освоении способов передвижения на лыжах. | 2 |
| | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | | 4 | | 4 |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. Зачет включает выполнение контрольно-зачетных нормативов.

### 4.2. Оценочные средства.

Контрольно-зачётные нормативы промежуточного контроля

| Вид упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз в 1 минуту) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 2. Бег на 100 м (с) | 13,5 | 14,2 | 15,1 | 15,6 | 16,1 |
| 3. Бег на 3 км (мин, с) | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 230 | 215 | 205 | 195 |
| 5. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 23,30 | 28,00 | 26,30 | 27,30 | 28,30 |
| 6. Штрафные броски из 10 | 5 | 4 | 3 | - | - |
| 7. Выполнение 2-х шаговых бросков | 5 | 4 | - | - | - |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту) | 47 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| 2. Бег на 100 м (с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| 3. Бег на 2 км (мин, с) | 10,30 | 11,30 | 11,35 | 12,15 | 12,35 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,00 | 19,30 | 20,20 | 21,30 | 23,00 |
| 6. Штрафные броски из 10 | 5 | 4 | 3 | - | - |
| 7. Выполнение 2-х шаговых бросков | 5 | 4 | - | - | - |

### 4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

| Характеристика ответа | Оценка ECTS | Баллы в РС | Оценка итоговая |
|---|---|---|---|
| Академическая нагрузка выполнена в полном объеме, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «отлично» и выше, чем «отлично». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. | A -B | 100-91 | 5 |
| Академическая нагрузка выполнена в объеме 92%, посещены все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполнял гигиенические и дисциплинарные требования: посещал занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполнял разминку, общеразвивающие и специальные упражнения под руководством преподавателя. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «хорошо». Владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, знает принципы физической культуры и спорта. При выполнении контрольных упражнений допускает неточности, исправление которых при помощи преподавателя позволяет студенту добиться более высокого результата в выполнении упражнения. | C-D | 90-81 | 4 |
| Академическая нагрузка выполнена не в полном объеме, посещены не все практические занятие по дисциплине. На занятиях студент выполняет гигиенические и дисциплинарные требования частично. Техникой выполнения упражнений владеет не в полной мере. Владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Выполнил все контрольные упражнения с результатом «удовлетворительно». Слабо владеет теоретическими основами техники выполнения упражнений, поверхностно знает принципы физической культуры и спорта. Отработка пропусков занятий по дисциплине по причине по болезни осуществлена практически или путем выполнения реферативных работ (по согласованию с преподавателем). | E | 80-71 | 3 |

| Характеристика ответа | Оценка ECTS | Баллы в РС | Оценка итоговая |
|---|---|---|---|
| Академическая нагрузка не выполнена в полном объеме. На занятиях студент не выполнял гигиенические и дисциплинарные требования. Слабо владеет техникой выполнения контрольных упражнений. Не выполнил контрольные нормативы, не осваивал технику выполнения | Fx- F | < 70 | 2<br>Требуется пересдача/ повторное изучение материала |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Баллы | 100-91 | 90-81 | 80-71 | <70 |
| Шкала оценивания | «зачёт» | | | «не зачёт» |

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Информационное обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных) |
|---|---|
| | **ЭБС:** |
| 1. | **ЭБС «Консультант Студента»** : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2026. - URL: https://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 2. | **Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» :** сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2026. – URL: https://mbasegeotar.ru - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 3. | **«Электронная библиотечная система «Букап»** : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2026. - URL: https://www.books-up.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 4. | **База данных ЭБС «ЛАНЬ»** : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2026. - URL:https://.e.lanbook.com. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 5. | **«Образовательная платформа ЮРАЙТ» :** сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ». - Москва, 2013-2026. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный. |
| 6. | **«JAYPEE DIGITAL» (Индия) -** комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: https://www.jaypeedigital.com/ - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 7. | **Электронная библиотека КемГМУ** (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2026. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный. |

**5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы |
|---|---|
| | **Основная литература** |
| 1 | Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 2 | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный |
| | **Дополнительная литература** |
| 1 | Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету: учеб. -метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва: МИСиС, 2017. - 26 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |
| 2 | Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: htpps://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. |

### 6.1. Методические разработки кафедры

| № п/п | Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы |
|---|---|
| 1 | Брюхачев, А.Н. «Физическая культура и спорт для обучающихся в процессе занятий»: учебно- методическое пособие для обучающих по подготовке к практическим занятиям по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 33.05.01. «Фармация» Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры – Кемерово, 2024.– 36 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный. |
| 2 | Николаев, В.А. «Физическая культура и спорт для обучающихся в процессе занятий»: учебно- методическое пособие для обучающих по организации внеаудиторной самостоятельной работы по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 33.05.01. «Фармация» Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры – Кемерово 2024. – 11 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный. |
| 3 | Суханов Е.Л. «Физическая культура и спорт обучающихся в процессе занятий»: учебно-методическое пособие для преподавателей, обучающих по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 33.05.01. «Фармация» Кемеровский государственный медицинский университет, Кафедра физической культуры – Кемерово 2024.– 40 с. // Электронные издания КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный. |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование оборудованных учебных кабинетов | Оснащенность оборудованных учебных кабинетов |
|---|---|
| тренажёрный зал | мешок боксерский 80 кг, штанга, перекладина, гири, брусья, шведская стенка; |
| лыжное хранилище | лыжный инвентарь (лыжи, ботики, лыжные палки) |
| гимнастический зал | скамья для пресса, скамья Скотта, стойки для жима лежа, перекладина, штанга, гири |
| тренажёрный зал | штанги трапеция, перекладина, гири, гимнастические скамейки, рукоход |
| спортивный зал | гандбольные ворота, баскетбольные щиты, баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, сетка бадминтонная, канат гимнастический |
| гимнастический зал | теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, жимфлекстор, гимнастические скамейки, набивные мячи, комплект дартс |