

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Лабораторная диагностика

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе основного общего
образования

очная форма обучения

2024 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И.А. Соловьева', written over a horizontal line.

27 июня 2024

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Лабораторная диагностика

Курс - II, III, IV

Семестр - III, IV, V, VI, VII, VIII

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 170 час.

Самостоятельная работа - 172 час.

Зачет - III, IV, V, VI, VII семестр

Зачет с оценкой - VIII семестр

Всего часов - 344


2024 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:


1) ФГОС СПО по 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 № 0 (с внесенными изменениями приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 № 712)

2) Учебный план по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе основного общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 10.06.2015 г.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2024 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика  Нечесова Ж.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

27 июня 2024 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 12 от 27 июня 2024 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

- Донгузова Е.Е.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу БД.Б.З.

Основы безопасной жизнедеятельности (школьный курс) (школьный курс)

Знания: студент должен знать основные техноферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них.

Умения: студент должен уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; прогнозировать аварии и катастрофы

Навыки: студент должен владеть способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях.

Биология (школьный курс) (школьный курс)

Знания: строение человека, ССС, ЧСС, мышечная система.

Умения: распределение нагрузки

Навыки: контролировать ЧСС, подсчет дыхания.

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка			
		Челночный бег 3х10м Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Вводное занятие по легкой атлетике Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике ,знакомство с материальной базой.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Легкая атлетика Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14	ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14
		Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Консультации		
		Бег на средние дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег на короткие дистанции. Подготовка к нормативам. Старт, стартовый разгон. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног в висе.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Эстафетный бег 4х400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Техника метание мяча. Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча. Разучивание комплексов специальных упражнений. Метание мяча с разбегом (скрестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех- пяти бросковых шагов. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Контрольные нормативы Бег 1000м (дев),2000м(ю) Бег на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием нормативов Бег 1000м, 2000м,метание мяча.Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега)	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника эстафетного бега Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бега на короткие дистанции Техника бега на короткие дистанции включают в себя следующие части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника метания мяча. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (12мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника бега на короткие дистанции Техника бега на короткие дистанции включают в себя следующие части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Техника метания мяча Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
2.	спортивные игры			
		Баскетбол Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол. Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	ОК-2, ОК-6, ОК-8, ОК-12, ОК-14	ОК-2, ОК-6, ОК-8, ОК-12, ОК-14
		Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Вводное занятие по спортивным играм Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника ведения мяча.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мяча различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении	ОК-12, ОК-13, ОК-14	ОК-12, ОК-13, ОК-14
		Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно -тренировочная игра..	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Совершенствование ведение мяча. Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение два шага бросок в кольцо. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо с разных точек Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди с разных точек площадки. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование техники ведение два шага бросок по кольцу Бросок мяча по кольцу в движении. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра		
		Совершенствование броска по кольцу одной рукой от плеча с разных точек Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование изученных тактических действий в защите Индивидуальные действия в в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение мяча два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-14	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-14
		Зонная система защиты Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.		
		Учебно -тренировочная игра Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Тактика нападения Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием контрольных нормативов. Ведение два шага бросок, штрафной бросок. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Тактика защиты Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием контрольных нормативов Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
6.	спортивные игры			
		Вводное занятие по спортивным играм. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Знакомство с материальной базой.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника передачи мяча двумя руками сверху Передачи мяча в парах сверху двумя руками.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		спортивные игры Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся.	ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-13, ОК-14	ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-13, ОК-14
		Совершенствование техники прием мяча снизу и сверху. Прием мяча в парах на месте, в движении. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника передачи мяча снизу двумя руками Совершенствование техник стоек, перемещений. Совершенствование техники передачи двумя сверху. Техника передачи мяча снизу двумя.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование верхней прямой подачи. Имитация подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6 -9 метров. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 метров. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		консультация		
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника нижней прямой подачи. Совершенствование нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся.	ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14	ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14
		Совершенствование техники передачи мяча Прием и передача мяча. Учебно - тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника приема мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Двух сторонняя игра волейбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прямой нападающий удар Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий – обучение. Развитие координационных	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Тактика защиты и нападения. Одиночное блокирование Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Учебная игра Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Учебная игра. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Учебная игра с заданием Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
7.	теория			
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Значение физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-10, ОК-11, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-10, ОК-11, ОК-13