

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

Отделение Фармация
Отделение Сестринское дело
Отделение Лабораторная диагностика

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура *"

по специальности 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования
очная форма обучения

2022 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.

21 июня 2022

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура *»

Очная форма обучения

Отделение Фармация

Отделение Сестринское дело

Отделение Лабораторная диагностика

Курс - I

Семестр - I, II

Лекции - 8 час.

Практические занятия - 109 час.

Самостоятельная работа - 57 час.

Зачет - I семестр

Зачет с оценкой - II семестр

Всего часов - 174

2022 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 13 июля 2021 № 449

2) Учебный план по специальности 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 17.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2022 г.)

Заведующий отделения Фармация  Двужильная Н.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Овдина В.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика Овдина В.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

23 июня 2022 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 21 июня 2022 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура *" состоит в формировании личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, укреплении индивидуального здоровья; формировании устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладении технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащении индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладении системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладении навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов: Личностных (Л): Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; Л.2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Л.2 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л.3 приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; Л.4 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; Л.5 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; Л.6 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; Л.7 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; Л.8 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Л.9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л.10 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л.11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л.11 готовность к служению Отечеству, его защите; Метапредметных (М): М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; М.6 умение

использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; Предметных (П): П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура *» относится к циклу БД.Б.4.

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.	легкая атлетика			
		Бег на короткие дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Л.2, Л.8, Л.10, М.2, П.4		
		Легкая атлетика С.Б.У.(специальные беговые упражнения); оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.) Л.1, Л.3, Л.2, Л.4, Л.5, Л.6, Л.7, Л.10, Л.11, М.1, М.2, М.3, М.6, П.2, П.3, П.5		
		Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (высокий старт). Дистанции, где применяется высокий старт, «ФАЛЬШСТАРТ» (понятие). Уметь выполнять команды: «НА СТАРТ», «МАРШ», выполнить стартовое положение. Л.8, М.2, М.5, П.3,		
		Бег на средние дистанции : Правильная постановка стопы во время бега. Правильное дыхание: короткий вдох, медленный выдох. Научиться распределять свои физические возможности на всю дистанцию. Тактика бега. Л.1, Л.3, М.2, П.3		
		Обучение технике прыжка в длину с места. Правила соревнований. Скоординировать работу рук и ног при отталкивании и в момент приземления. Л.5, М.2, М.3, П.4, П.5		
		Обучение технике метания мяча большого тенниса, гранаты. Как правильно держать мяч большого тенниса, подобрать разбег. Правильно выполнить скрестный шаг и положение натянутого лука, финальное усилие в момент броска. Л.1, Л.3, М.2, П.5		
		Совершенствование техники метания мяча большого тенниса. От чего зависит дальность полета мяча большого тенниса, гранаты. Уметь выполнить хлестообразное движение рукой в момент метания. Л.1, Л.9, М.2, М.5, П.3		
		Сдача нормативов по ОФП. Зачет 1. Бег на короткую дистанцию 100м. 2 Прыжки через скакалку за 3. Метание малого мяча большого тенниса. 4. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (ноги фиксированы 5. Отжимание от гимнастической скамейки (количество раз). 6. Подтягивание на перекладине. Л.5, Л.8, М.1, М.5, П.2		
		Сдача нормативов по бегу. Зачет 1. Прыжки в длину с места. 2. Бег на среднюю дистанцию 1000м, 2000 м (Д), 2000м, 3000м (Ю). Л.5, Л.8, М.5, П.3		

		Совершенствование высокому и низкому старту. с каким наклоном туловища нужно стартовать и бежать по дистанции для достижения максимального результата (бег 100 м и на средние дистанции). правильная постановка ног на старте, постановка стопы во время бега. Л.3, Л.8, М.2, М.3, П.2, П.5		
		Совершенствование бега на короткие и средние дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. правильно финишировать. Л.2, Л.10, М.1, М.4, П.3, П4		
		Сдача контрольных нормативов метание малого мяча, бег 100 м. знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе. Л.3, Л8, М.2. П.4		
		: Сдача норматива по кроссу 1000м(дев), 2000м (юн) знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе. Л.3. М.2. П.4		
2.	баскетбол			
		Баскетбол упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Л.1, Л.2, Л.3, Л.5, Л.6, Л.9, Л.10, М.1,М.2, М.3, М.4, М.6, П.1, П.2, П.3,		
		Консультации		
		Баскетбол.Обучение ведению мяча. Знать, как правильно ударить по мячу, чтобы он прилетел обратно на руку во время ведения мяча. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение. Л.1, Л.3, М.4, П.1		
		Обучение передаче мяча в движении Знать правильность выполнения передачи в движении. Уметь выполнять все передачи на месте и в движении. Л.3,л.8, М.5, М.6, П.4		
		Обучение передачи мяча партнеру на месте и в движении Знать, что при ведении мяча, после остановки, баскетболист имеет право сделать 2 шага с мячом и (или) передать мяч партнеру. Уметь выполнять все передачи на месте. Л.3,Л.6, М.2, М.5,П.2		
		Ведение и передача мяча партнеру с 2х шагов. Правильность выполнения ведения и передачи мяча. Уметь выполнять все передачи на месте. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение. Л.3, Л.5, М.2,П.2		
		Совершенствование ведение и передача мяча партнеру с 2х шагов. Правильность выполнения ведения и передачи мяча. Уметь выполнять все передачи на месте. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение. Л.2, Л.8. М.5, П.2		

		Бросок в кольцо (штрафной бросок). технику ведения мяча, бросок мяча в кольцо с места и в движении выполнять бросок в кольцо (штрафной). Л.1, Л.3, М.2, П.3		
		Бросок в кольцо с места. С какой линии выполняется штрафной бросок, длинные и короткие броски в кольцо. Научиться попадать в кольцо. Л.3,М.2,П.1		
		Бросок в кольцо с разных точек площадки. Отчего зависит попадание в кольцо, длинные и короткие броски. Уметь попадать в кольцо с разных точек площадки. Л.5, Л.9, М.2, М.5, П.2		
		Совершенствование броски в кольцо с разных точек площадки и с места. Отчего зависит попадание в кольцо, длинные и короткие броски. С какой линии выполняется штрафной бросок, длинные и короткие броски в кольцо. Уметь попадать в кольцо с разных точек площадки. Л.1, Л.8, М.3, П.2		
		Бросок в кольцо в движении. Знать все правила передачи, ловли, броска в кольцо в движении. Уметь выполнять данные упражнения. Л.1, Л.3, М,2, П.2		
		Обучение правилам игры в баскетбол Знать основные правила игры. Уметь выполнять передачу, ведение мяча, бросок в кольцо. Л.2, Л.5, М.2, М.6, П.4		
		Обучение тактическим действиям в защите и нападении Знать, что такое «двойное ведение», «пробежка», «3х-секундная зона». Уметь играть без грубых ошибок. Л.3, Л.8, М.3,М.5, П3		
		Взаимодействие игроков в нападении и защите. как защищать свою зону от нападения. Уметь выполнять движения по защите своей зоны, персональная опека игрока. Л.2, Л.8, М.2, М.5, П.1, П.3		
		Зачетный урок Правила игры в баскетбол, жесты судьи. выполнить: Штрафной бросок, броски с разных точек, ведение с изменением направлением. Л.2, Л.3, М.2, П.1		
		Зачетный урок. правила игры в баскетбол, жесты судьи. выполнить: Штрафной бросок, броски с разных точек, ведение с изменением направлением. Л.3,М.2,П.4		
3.	гимнастика			
		Обучение группировке, кувырок вперед. Что такое группировка? Как правильно выполнять кувырок вперед. Правильно оттолкнуться ногами, округлять спину и выходить в положение «основную стойку». Л.2, Л.8. М.2,М.4, П.4		
		Гимнастика Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; презентации - фитнес и его разновидности; Л.1, Л.2, Л.3,Л.4, Л.5, Л.10,М.1, М.3, М.4, П.1, П.2, п.3, П.4		

		Кувырок назад. выполнение кувырка назад из упора присев, какие виды кувырков существуют. Выполнение кувырка вперед и назад. Л.5, Л.9, М.2, П.1		
		Длинный кувырок вперед. технику выполнения длинного кувырка вперед сделать длинный кувырок через препятствие, партнера. Л.3, Л.8, М.2, П.1, П.3		
		Обучение наскаку на гимнастического коня и соскок с гимнастического коня. как правильно делается наскок выполнить правильно упражнение, подобрать правильный разбег. Л.1, Л.3, М.2, П.4		
4.	плавание			
		Плавание Закаливающие процедуры. Изучение правил поведения на различных водоемах. Презентация - первая помощь утопающему; современные водные виды спорта. Л.1,Л.2, Л.3, Л.5, Л.10, М.1, М.3, М.4, П.1, П.2, П.5		
		Обучение кроль на груди. Историю возникновения плавания. Виды соревнований по плаванию. Разновидности способов плавания. движение ног кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации. Л.1, Л.8, М.3, П.2, П.3		
		Совершенствование кроль на груди. Разновидности способов плавания. Движение ног кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации. Л.1, Л.8, М.2, М.5, П.1		
		Обучение технике ныряния, простой поворот технику плавания способом кроль на груди; ныряние в воду техника; простой поворот. движение ноги кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации. Выполнять прыжок в воду и простой поворот. Л.1, Л.3, М.2, М.4, П.4, П.5		
		Зачет по плаванию. правильно распределять силы по дистанции; Плавание кролем в полной координации. Выполнять прыжок в воду и простой поворот. Проплывать дистанцию 50м - дев. 100м -юн. Без остановки. Л.1,Л.3, М.2, М.5,П.3, П.5		
5.	лыжная подготовка			
		Лыжная подготовка Оздоровительная ходьба на лыжах; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на коньках, на лыжах горных лыжах и др.) презентации -современные зимние виды спорта. Л.1, Л.2, Л.3, Л.5, М.1, М.3, М.4, П.1, П.2, П.4,П.5		
		Обучение технике попеременного двухшажного хода, спуски в основной стойке, подъему «лесенкой». Разновидности лыжных ходов, спусков, подъемов. Надевать и снимать и передвигаться с лыжным снаряжением. Передвигаться попеременным двухшажным , бесшажным ходами. Л.1, Л.3, М.2, М.3, П.4		

		Обучение технике бесшажного хода, спуску в стойке отдыха, подъему «елочкой». Т.б. при занятиях на лыжне; технику попеременного двухшажного хода УМЕНИЯ: Передвигаться на лыжах бесшажным ходом; Выполнять спуск в основной стойке; Подъем «лесенкой». Л.1, Л.6, М.5. П.3		
		Совершенствование технике лыжных ходов, спусков и подъемов. технику ходов; историю и правила соревнований по лыжным гонкам передвигаться на лыжах 2км – дев, 3км-юн. любым ходом. Л.3, Л.8, М.1, М.4, П.1		
		Обучение технике одновременного хода на попеременный и обратно. технику ходов; историю и правила соревнований по лыжным гонкам Передвигаться одновременны и попеременным ходом, выполнять спуски и подъемы. Л.2, М.2,М.5, П.5		
6.	волейбол			
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы. Л.2, Л.3, Л.5, М.1, М.2, М.4, П.1, П.2, П.4		
		Обучение стойке и перемещению волейболиста, верхняя передача мяча. Какие бывают стойки волейболиста, передачи мяча. Выполнять перемещение волейболиста влево и вправо, вперед и назад. Правильно выполнять верхнюю передачу мяча. Л.1, Л.3, М.2, П.3		
		Нижняя прямая подача. какие подачи бывают в волейболе. правильно выбрать исходное положение, сделать замах и удар по мячу. Л.1, М.2, П.1		
		Нижняя боковая подача. как правильно принимать исходное положение перед подачей. подать мяч на сторону противника по номерам расстановки игроков на площадке. Л.1, Л.3, М.3, П.3		
		Верхняя прямая подача. положение подающего. подать в цель обозначенную на площадке преподавателем. Л.1, Л.3, М.3,П. 2		
		Обучение техники передач. какие бывают передачи, как правильно выполнить передачу в прыжке. выполнять простую передачу и передачу в прыжке. Л.2, Л.8, М.3, П.1		
		Передача мяча сверху двумя руками. как выполняется эта передача. выполнить эту передачу в прыжке, сориентировавшись в направлении. Л.1, Л.8. М.2, П.2		
		Передача назад. как правильно выполнять передачу назад, стоя спиной к цели (работа рук и ног). выполнять передачу назад. Л.3. Л.5, М.2, М.4, П.1		
		Передачи длинные, короткие, укороченные. как работают кисти рук во время этих передач. выполнять движения руками и ногами во время приема и передачи мяча. Л.1, Л.8, М.2, П.3		

		Передачи высокие, средние, низкие. высоту траектории полета мяча регулируют скоростью ударного движения и глубиной предварительного приседания. уметь выбрать такое положение тела, из которого удобнее всего сделать ту или иную передачу. Л.3, Л.8, М.2, П.1		
		Передачи с отвлекающими действиями отвлекающие действия игроков на площадке. выполнить подготовительное действие из одного технического приема, закончить другим. Л.1, Л.5, М.2. П.2		
		Техника передач при их тактической реализации. какие бывают передачи. выполнить любую передачу, правильно выбрав место и исходное положение. Л.3. Л.7, М.2, М.5, П.1, П.2		
		Прямой нападающий удар. какие нападающие удары бывают, как выполняется прямой нападающий удар. правильно подобрать разбег, прыжок, замах и удар по мячу. Л.1, Л.3, М.2, М.3, П.1		
		Нападающий удар. прямой, боковой, с переводом (вправо, влево) атакующий удар. выполнять обманные действия при выполнении нападающего удара. Л.1, Л.8. М.2, П.4		
		Прием мяча сверху, снизу двумя руками. о технике защиты. владеть приемами защиты, принимать мяч снизу и сверху двумя руками. перемещаться и принимать мяч в зависимости от ситуации. Л.2, Л.8, М.2, М.5, П.2		
		Сдача нормативов по волейболу: Зачет. 1. прием мяча сверху 5 раз. 2. отбивание мяча от стены 5 раз. 3. прием мяча снизу, с веру в парах. 4. Поддача. Л.1, Л.9, М.2, М.4, П.1, П.4		
7.	теория			
		Социально биологические основы физической культуры. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия. Л.2, Л.5, М.6, П.3		
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Основы здорового образа жизни. Организация, подготовка и проведение туристских походов Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая. Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Туризм, туристические снаряжения, компас, маршрут, карта, туристическая подготовленность. Л.6, Л.8. М.1, М.3, М.4, М.6, П.1. П.3		

		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая. Л.1,Л.2,М.4,П.1		
		Основы здорового образа жизни Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.Л.3, Л.6,М.6, П.3		
		Организация, подготовка и проведение туристских походов. Туризм, туристические снаряжения, компас, маршрут, карта, туристическая подготовленность. Л.1, Л.5, М.3, П.1		
		Социально биологические основы физической культуры Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия. Л.1, Л.3,Л.9, М.1, М.3, М.4,М.6, П., П.2,П.3,П.4.		