

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

Отделение Фармация
Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Сестринское дело

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 33.02.01 Фармация на базе среднего 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 Лабораторная диагностика

Отделение Сестринское дело

Курс - I, II, III, IV, V

Семестр - I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 112 час.

Самостоятельная работа - 114 час.

Зачет - I, II, III, IV, V семестр

Зачет с оценкой - IV, VI семестр

Всего часов - 228


2022 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

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

2) Учебный план по специальности 33.02.01 Фармация на базе среднего 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 Лабораторная диагностика Овдина В.В.


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

Заведующий отделения Сестринское дело Овдина В.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

21 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.

- 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 ОГСЭ.Б.4.

Основы безопасной жизнедеятельности (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 человека (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.	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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Консультация	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
2.	легкая атлетика			
		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-4, ОК-8, ПК-1	ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
		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-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
		Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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 легкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Эстафетный бег 4x400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4

		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Бег 100м. Метание мяча Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места.	ОК-3, ПК-1	ОК-3, ПК-1.11
		Бег 1000м.; 2000м. на результат Бег на результат. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-3, ОК-8	ОК-3, ОК-8
3.	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.	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
		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-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		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-4, ПК-1	ОК-4, ПК-1.11
		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4

		Ведение два шага бросок в кольцо. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Ведение два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		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-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Тактика нападения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		Прем контрольных нормативов. Ведение два шага бросок, штрафной бросок. Учебная игра	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Тактика защиты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		Тактика защиты, нападения. Сочетание тактических действий в учебно-тренировочной игре. Судейство.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
4.	гимнастика			
		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; йога	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
		Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-4, ПК-1	ОК-4, ПК-1.11

		Комб.: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов, «мост» с помощью учителя или самостоятельно	ОК-4, ПК-1	ОК-4, ПК-1.11
		Прыжок через гимн. коня согнув ноги. Прыжок через гимнастического коня согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-4, ПК-1	ОК-4, ПК-1.11
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	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Лыжные ходы. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный; одновременный, бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно)	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Подъемы. Спуски. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойки стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Повороты. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойки стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением). Повороты (переступающим, упором, на параллельных лыжах.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Прохождение по дистанции с учетом времени Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможение («плугом», упором, падением). Повороты (переступанием, упором, на параллельных лыжах).	ОК-3, ОК-8	ОК-3, ОК-8
6.	плавание			
		Плавание Закаливающие процедуры. Изучение правил поведения на различных водоемах. Презентация - первая помощь утопающему; современные водные виды спорта.	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11

		Кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» -соединение элементов - плавание кролем на груди.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Кроль на спине Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» - соединение элементов - плавание кролем на спине.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Старты и повороты Плавание кролем на груди, на спине. Старт (спад), простой поворот.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
		Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м. Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м.	ОК-3, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-8, ПК-1.11
7.	волейбол			
		Прием мяча с подачи. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры. Учебная игра.	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		Прием мяча снизу и сверху. Прием мяча в парах на месте, в движении. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Передачи мяча Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы.	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ОК-8, ПК-1.11
		Верхняя прямая подача. 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-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Техника защиты. Тактика нападения и защиты. Учебно - тренировочная игра.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Консультации	ОК-3, ПК-1	ОК-3, ПК-1.11
		Стойки и перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-4, ПК-1	ОК-4, ПК-1.11
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Учебная игра	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4

		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 способностей.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		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-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11
		Групповое блокирование. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-4	ОК-4
		Прием контрольных нормативов Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная игра.	ОК-3, ОК-4, ПК-1	ОК-3, ОК-4, ПК-1.11