

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

Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Сестринское дело
Отделение Фармация

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего
образования

очная форма обучения

2023 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', is written over a horizontal line.

21 июня 2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Сестринское дело

Отделение Фармация

Курс - I, II

Семестр - I, II, III, IV

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 112 час.

Зачет - I, II, III семестр

Зачет с оценкой - IV семестр

Всего часов - 114

2023 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 4 июля 2022 № 525
- 2) Учебный план по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика 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 2023 г.)

Заведующий отделением Лабораторная диагностика  Нечесова Ж.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделением Сестринское дело  Кудрявцева Б.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделением Фармация  Двужильная Н.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

23 июня 2023 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 21 июня 2023 г.)

Методист методического отдела УМУ  Ветрова Д.С.

Авторы:

- Караваева В.Н.

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 .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 (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
2.	Общая физическая подготовка			
		Вводное занятие по легкой атлетике. Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике ,знакомство с материальной базой. Провести оценку работоспособности и физической подготовки по тесту Купера (или на 2-3 км.) с контролем ЧСС, ЧДД. Использовать средства и методы восстановления на занятиях физической культурой и спортом. Производить самоконтроль состояния физической подготовленности Определять дозирование физической нагрузки Проводить комплексы общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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	ОК-4, ОК-8
		Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Старт, особенности техники бега по выражу. Техника прыжка в длину с места.	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 лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Эстафетный бег 4x400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8

		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Контрольные нормативы. 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
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника эстафетного бега Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (12мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника метания мяча. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника бега на короткие дистанции Техника бега на короткие дистанции включают в себя следующие части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча. Бег 100м. Низкий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
3.	Спортивные игры			
		Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча в парах сверху двумя руками.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники 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
		Техника передачи мяча снизу двумя руками Совершенствование техник стоек, перемещений. Совершенствование техники передачи двумя сверху. Техника передачи мяча снизу двумя.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8

		Техника нижней прямой подачи. Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Учебная игра	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трех шагов). Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники передачи мяча. Прием и передача мяча. Учебно - тренировочная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника приема мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Двух сторонняя игра волейбол.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Вводное занятие по спортивным играм. Техника ведения мяча. Удары по воротам, жонглирование мячом.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники приема мяча после подачи. Прием мяча после подачи в парах. прием мяча после подачи через сетку.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Учебная игра с заданием. Прием сильно летящих мячей. Обманные действия у сетки. Учебная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8

		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Учебная игра. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Ведение два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Прием контрольных нормативов Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Тактика нападения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		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-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-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8