

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

Отделение Сестринское дело

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными
возможностями здоровья по зрению)

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

24 мая 2022

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Сестринское дело

Курс - I, II, III

Семестр - I, II, III, IV, V

Лекции - 3 час.

Практические занятия - 141 час.

Самостоятельная работа - 145 час.

Зачет - I, II, III, IV семестр

Зачет с оценкой - V семестр

Всего часов - 289

2022 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 18 августа 2021 № 0

2) Учебный план по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 27.12.2021 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 18 мая 2022 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело  Кудрявцева Б.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

24 мая 2022 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 9 от 24 мая 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 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 техносферные 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			
		Социально биологические основы физической культуры. Организм человека, Функциональные системы, адаптация, двигательная активность.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Основы мер безопасности. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		
2.	легкая атлетика			
		Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности. Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды бега.	ОК-4	ОК-4
		Совершенствование высокого и низкого старта. Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Высокий и низкий старт (до 30 метров с лидером) Бег с низкого старта (постановка стопы на грунт, работа рук).Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером.	ОК-1	ОК-1
		Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальная разминка в легкой атлетике.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Эстафетный бег. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). Специально-беговые упражнения. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты в беге.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Бег на средние дистанции 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.)		
		Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование эстафетного бега. Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре).	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с низкого старта. Выполнение контрольного норматива бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером.	ОК-4	ОК-4
		Эстафетный бег. Виды эстафет Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре).	ОК-4	ОК-4
		Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие Совершенствование техники выполнения метания малого мяча. Метание с места и с разбега.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Легкая атлетика Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.)		
		Техника выполнения метания мяча. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание с места и с разбега.	ОК-4	ОК-4

		Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Ведение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. (Контрольный норматив) Выполнение контрольного норматива метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.	ОК-4	ОК-4
		Техника выполнения прыжков с места Виды прыжков. Техника выполнения прыжков с места.	ОК-8	ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе. Бег. Разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный, длительный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени.	ОК-8	ОК-8
		Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут. Техника и тактика бега на длинные дистанции	ОК-4	ОК-4
		Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-8	ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Бег в равномерном и переменном темпе. Равномерный, длительный бег. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Высокий и низкий старт Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Медленный бег . Медленный бег (с лидером). Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе Техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8

		Контрольный норматив Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, 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.		
		Консультации		
		Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Передача мяча правой, левой рукой. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Штрафной бросок на звуковой сигнал. Выполнение штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Броски с места и в движении. Выполнение контрольного норматива броски в стену, баскетбольный щит, кольцо с места и в движении.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Отработка техники передачи мяча сверху, передачи мяча с отскоком в пол, в шеренге по команде или звуковому сигналу. Выполнение ловли и передачи способом от груди, из-за головы двумя руками - на время.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Ведение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении.	ОК-1	ОК-1
		Передача мяча правой, левой рукой в стену. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Броски с места и в движении. Выполнение контрольного норматива ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Ведение мяча сидя. Отработка техники ведения мяча на месте. Видение мяча сидя на скамейке.	ОК-1, ОК-4	ОК-1, ОК-4
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		
		Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения для развития силы рук.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. Упражнения для развития силы мышц плеча. Выполнение контрольного норматива подтягивание из виса, из виса лежа.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8

		Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка. Упражнения по станциям для развития основных мышечных групп.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Техника выполнения упражнений.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общеразвивающие упражнения с мячами. общеразвивающие упражнения с мячами(баскетбольными, волейбольными , набивными)	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами).	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Роль корректирующей гимнастики. Роль корректирующей гимнастики. Техника безопасности на занятиях» Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя. Выполнение поворотов, изменение направлений движения. Ходьба с изменением темпа длины шага. Упражнения на ориентирование.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату. Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами).	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Элементы акробатических упражнений. Выполнение элементов акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
5.	волейбол			
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы.		
		Техника безопасности при игре в голбол. Правила игры Подготовка к игре голбол. Правила игры в голбол. Техника безопасности при игре.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Совершенствование передачи мяча на месте Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Прием передачи мяча на месте. Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование передачи после ловли мяча. Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Техника передачи после ловли мяча Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Нижняя прямая подача. Техника выполнения нижней прямой подачи.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка элементов тактических действий в защите Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование приема мяча на месте. Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Двусторонняя игра. Судейство игры. Правила игры и технические приемы двусторонней игры. Проведение двусторонней игры. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка нападающего броска Отработка нападающего броска, взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке. Отработка защитных действий. Отработка элементов тактических действий в нападении и защите.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8