

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

СОГЛАСОВАНО:

Декан медицинского факультета

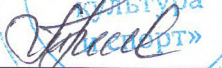
 Г.Н. Самко

« 26 » 09 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта

 Трусова О.В.

« 30 » 09 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.Б.34 Физическая культура

на 2024/2025 учебный год

Специальность
3.33.05.01 Фармация

Специализация
«Фармация»

Квалификация
Провизор

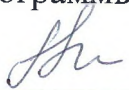
Форма обучения:
очная

ГОД НАБОРА 2021

Тирасполь 2024г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по специальности 3.33.05.01 «Фармация» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по специализации «Фармация».

Составители рабочей программы:

Профессор, к.п.н.  Деркаченко И.В. /

Доцент, к.п.н.  Ваколюк О.П.

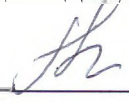
Ст.преподаватель  Коростиленко Е.П.

Преподаватель  Попов В.С.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«26» 09 2024г., протокол № 1.

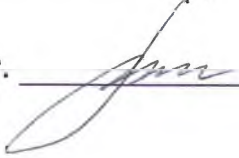
Зав. кафедрой отвечающий за реализацию дисциплины

«26» 09 2024г.  / Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой

«Фармакологии и фармацевтической химии»,

к.б.н., доцент

« » 2024 г.  / Люленова В.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура» дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
 - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.Б.34 «Физическая культура» входит в базовую часть и изучается в 7,8 семестрах по специальности 3.33.05.01 «Фармация» (квалификация «Провизор»).

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые физической культурой в общеобразовательной школе.

Приступая к занятиям физической культурой, обучающийся опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого обучающийся должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных

и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающегося.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД ук-7.1 -основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры; - принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
		ИД ук-7.2 -выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; -планировать свое рабочее свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		ИД ук-7.3 - соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по семестрам:

самостоятельной работы обучающегося по семестрам:							
Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работ (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич зан. (ПЗ)	Лабор. зан (ЛЗ)		
VII	1/36	18	8	10	-	18	
VIII	1/36	18	8	10	-	18	зачет
Итого:	2/72	36	16	20		36	зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический раздел	16	16	-	-	-
2	Методико-практический раздел	36	-	-	-	36
3	Учебно-тренировочный раздел	20	-	20	-	-
Итого:		72	16	20	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

7 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Теоретический раздел				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Учебно-методическое пособие, рисунки,

4	1	2	Спорт. Массовый спорт, цели и задачи.	таблицы Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу:		8		

8 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Теоретический раздел				
1	1	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов медицинского факультета.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу:		8		
ИТОГО		16		

Практические занятия

7 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Практические занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочный раздел				
1	3	2	Легкая атлетика Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	3	2	Легкая атлетика Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

3	3	2	Волейбол Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	3	2	Баскетбол Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	3	2	Футбол (мужчины) Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование техники игры вратаря. Бадминтон (женщины) Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу		10		
Итого		10		

8 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Практические занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочный раздел				
1	3	2	Легкая атлетика Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	3	2	Волейбол Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при передвижениях и выборе места.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	3	2	Волейбол Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	3	2	Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

5	3	2	Футбол (мужчины) Совершенствование техники остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). Бадминтон (женщины) Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу		10		
Итого		10		

Самостоятельная работа обучающегося

7 семестр

Номер раздела дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРО	Трудоемкость (в часах)
Методико-практический раздел			
2	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре. (ТЗ)	1
2	2	Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой. (ТЗ)	1
2	3	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). (ТЗ)	1
2	4	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений. (ТЗ)	1
2	5	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений. (ТЗ)	1
2	6	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры. (ТЗ)	1
2	7	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость). (ТЗ)	1
2	8	Бег. Виды бега. Дистанции. (ТЗ)	1
2	9	Основы техники низкого старта. (ТЗ)	1
2	10	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы). (Реферат)	1
2	11	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения. (ТЗ)	1
2	12	Формы организации ППФП в ВУЗе. (ТЗ)	1
2	13	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки). (Реферат)	1
2	14	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу). (ТЗ)	1
2	15	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка. (ТЗ)	1
2	16	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения. (ТЗ)	1
2	17	Основные технические приемы игры в футболе. (Реферат)	1
2	18	Раскрыть технику удара по мячу в футболе. (Реферат)	1
Итого по разделу часов:			18

Итого		18
-------	--	----

8 семестр

Номер раздела дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРО	Трудоемкость (в часах)
Методико-практический раздел			
2	1	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. (ТЗ)	1
2	2	Факторы, определяющие здоровье человека. (ТЗ)	1
2	3	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений). (ТЗ)	1
2	4	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений). (ТЗ)	1
2	5	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений). (ТЗ)	1
2	6	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений). (ТЗ)	1
2	7	Методика составления комплексов ОРУ для разминки. (ТЗ)	1
2	8	Настольный теннис. Правила игры. (ТЗ)	1
2	9	Бадминтон. Правила игры. (Реферат)	1
2	10	Современные популярные системы физических упражнений. (ТЗ)	1
2	11	Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся. (ТЗ)	1
2	12	История возникновения и техника выполнения скандинавской ходьбы. (ТЗ)	1
2	13	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (ТЗ)	1
2	14	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». (Реферат)	1
2	15	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается). (Реферат)	1
2	16	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки). (Реферат)	1
2	17	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти). (Реферат)	1
2	18	Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями. (ТЗ)	1

6.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://sport.spsu.ru/studentu/biblioteka/bib-lavvsit>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Дисциплина предусматривает лекции и практические занятия. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	<i>Стадион:</i> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности,

спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 4 группа 406 семестр 7,8

Преподаватель-лектор: доцент Ваколюк Ольга Петровна

Преподаватели, ведущие практические занятия: Деркаченко Иван Васильевич, Ваколюк Ольга Петровна, Попов Виталий Семенович, Коростиленко Елена Петровна

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

БРС на медицинском факультете не предусмотрена