

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 10.02.2022 12:04:30
Уникальный программный ключ: «Пермская государственная фармацевтическая академия»
4f6042f92f26818253a667205646475b03807ac6

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Пермская государственная фармацевтическая академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры
Полное наименование кафедры

УТВЕРЖДЕНЫ
решением кафедры
Протокол от «01» июня 2021 г.
№12

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.4 Физическая культура
Шифр и полное наименование дисциплины

ФК
(индекс, краткое наименование дисциплины)

33.02.01 Фармация
(код, наименование направления подготовки (специальности))

Фармацевт
(квалификация)

Очная
(форма(ы) обучения)

3 года
(нормативный срок обучения)

Год набора: 2022

Пермь, 2021 г.

Содержание дисциплины (темы для изучения).

Тема 1.1. Техника стоек и перемещений

Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега.

Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча

Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся.

Тема 1.3. Техника ведения мяча

Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения

Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага

Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент

Тема 1.5. Двусторонняя игра

Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде

Тема 2.1. Методика развития гибкости

Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг

Тема 2.2. Методика развития силы

Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический).

Тема 2.3. Методика развития выносливости

Особенности развития общей и специальной выносливости

Тема 2.4. Методика развития быстроты

Методика развития различных составляющих скоростных способностей

Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка

Использование методов для развития скоростно-силовых качеств

Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО

Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО

Фонд оценочных средств аттестации по дисциплине

1.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1.1.1. В ходе реализации дисциплины ОГСЭ.4 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся – **тестирование выполнения норм ГТО**.

1.2. Формы и материалы промежуточной аттестации

1.2.1. Промежуточная аттестация проводится в форме: **зачета**.

1.2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Для осуществления текущего контроля успеваемости используется **система тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся.**

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3х10 м	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км по	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00

	пересеченной местности (мин, сек)						
10.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.10
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

МУЖЧИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39

	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	8	9	7	8	9
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

1.2.3. Шкала оценивания

В основу шкалы оценивания положены **контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**. Для получения зачета обучающимся необходимо сдать **не менее 5-ти из 18-ти предложенных контрольных испытаний** на уровень бронзового знака отличия ГТО.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Обучающимся следует:

- в начале учебного года пройти медицинское обследование, на основании которого занимающиеся зачисляются в основное (основная и подготовительная медицинские группы) и специальное отделения (специальная медицинская группа) для прохождения курса физической культуры

- посещать все учебные занятия в спортивной форме, соответствующей виду деятельности
- до очередного практического занятия по рекомендованным комплексам упражнений проработать материал соответствующей темы занятия

- при подготовке к тестированию уровня физической подготовленности ознакомиться с видеоматериалами с комментариями по выполнению комплекса ВФСК ГТО на Всероссийском портале ГТО по адресу gto.ru.

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его выполнении

Учебная литература обучающихся по дисциплине

Основная литература.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для вузов /А.А.Бишаева, В.В.Малков. – Москва: КНОРУС,2016.

2. Занятия по волейболу в вузе: метод.пособие для преподавателей и студентов / Перм. гос. фарм. акад., Каф. физ. культуры; авт.-сост. В.С. Девяткова, И.Г. Сергеева, О.Д. Кривилева; под ред. Г.В. Барышниковой. – Пермь, 2010.

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: ЮРАЙТ,2016.

5. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.

6. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер и др. – Москва: Юрайт,2016.

7. Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

Дополнительная литература.

1. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учеб.-метод. пособие / Т.Ф.Абрамова и др.; Центр спортивной подготовки сборных команд России. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для вузов / И.С.Барчуков ; под общ.ред. Н.Н.Маликова. – Москва: Академия, 2013.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва :Кнорус,2016.
4. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Ю.Д.Железняк и др.. – Москва: Академия, 2014.
5. Ишмухаметов М.Г. Современные технологии тренировки в ациклических видах спорта: Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов : учебное пособие / М.Г.Ишмухаметов. – Пермь, 2013.

Нормативные правовые документы.

1. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).
2. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 N 1165-р).
3. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации (Приказ от 16 июля 2002 года Министерство образования Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, № 227, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту №166, Российская академия образования №19).
4. Положениео Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к трудуиобороне"(ГТО)(утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540) (с изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта 2018 г.).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам

специалитета, программам магистратуры (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. № 301).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

7. Указ президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (В редакции Указа Президента Российской Федерации от 19.07.2018 г. N 444).

8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172"О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9. Уставом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Пермская государственная фармацевтическая академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

11. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».