

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает развитие следующих общих компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
---------------	--------	--------

ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола;
	- выполнение основных гимнастических упражнений; - выполнять различные стили плавания.	- техника плавания; - техники безопасности при выполнении физических упражнений и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т. ч. в форме практической подготовки	114
в том числе:	
Практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	ДЗ

Наименование разделов и тем

1

Введение. Стартовый рейтинг

Введение. Стартовый рейтинг

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1.Бег на короткие дистанции.

Тема 1.2.Бег на средние дистанции.

Тема 1.3.Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.

Тема 1.4.Прыжок в длину с места.

Тема 1.5.Развитие скоростно- силовых качеств.

Тема 1.6.Выполнение контрольных нормативов.

Тема 1.7.Бег на длинные дистанции.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики

Тема 2.2 Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки», средствами гимнастики.

Тема 2.4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

2

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».

Тема 3.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Тема 4.2. Совершенствование передач.

Тема 4.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

Тема 4.4. Обучение технике нападающего удара.

Тема 4.5. Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.6. Обучение технике постановки блока.

Тема 4.7. Блокирование.

Тема 4.8. Совершенствование техники постановки блока.

Тема 4.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Тема 6.1. Кроссовая подготовка

Тема 6.2. «Круговая тренировка».

Тема 6.3. Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис.

Тема 6.4. Развитие скоростно- силовых качеств.

Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.

Тема 6.6. Сдача зачетных нормативов ОФП.

Раздел 7. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля

Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.

Тема 7.5. Методика проведения закаливающих процедур.

Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

