

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
специальности 33.02.01. Фармация
среднего профессионального образования
с одновременным получением среднего общего образования.

1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общим учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать (понимать)**:

- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки;
- правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;
- технику выполнения основных элементов по программе
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы;
- выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и проведении массовых спортивных мероприятий проводимых внутри колледжа.

В результате освоения дисциплины студент должен использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для укрепления и сохранения здоровья;
- для достижения жизненных и профессиональных целей;
- для активного отдыха;
- для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих предметных результатов:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения

- здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины у будущего фармацевта должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

4. Содержание дисциплины (приводится перечень разделов и тем)

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание гранаты.

Тема 1.2. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.

Раздел 2. Гимнастика.

Тема 2.1. Упражнения на коррекцию осанки.

Тема 2.2. Обучение комплексам производственной и утренней гимнастики.

Тема 2.3. Занятия с использованием гимнастических палок, резиновых амортизаторов, гантелей.

Раздел 3. Баскетбол.

Тема 3.1. Передачи, ведение, броски мяча.

Тема 3.2. Совершенствование бросков, ведения мяча.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Верхняя и нижняя передачи мяча.

Тема 4.2. Нападающий удар. Тактика нападения.

Тема 4.3. Тактика защиты.

Раздел 5. Настольный теннис.

Тема 5.1. Обучение игре в настольный теннис.

Раздел 6. Легкая атлетика.

Тема 6.1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).