

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**специальности СПО 33.02.01 Фармация**

**1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Фармация (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

**2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла федерального компонента.

**3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей;

Освоение учебной дисциплины способствует формированию у обучающихся **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

**Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета**

## **5. Тематический план учебной дисциплины**

### **1 курс**

#### **Раздел 1. Введение в предмет**

Тема 1.1 Физическая культура в средних учебных заведениях.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции.

#### **Раздел 3. Баскетбол**

Тема 3.1 Техника ведения мяча.

Тема 3.2 Техника броска в с близкой, средней дистанции и в движении.

#### **Раздел 4. Волейбол**

Тема 4.1 Верхняя и нижняя передачи мяча.

Тема 4.2 Прием мяча сверху и снизу.

#### **Раздел 5. Настольный теннис**

Тема 5.1 Обучение игре в настольный теннис.

### **2 курс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции.

#### **Раздел 2. Баскетбол**

Тема 2.1 Совершенствование технических элементов.

Тема 2.2 Совершенствование передачи мяча.

#### **Раздел 3. Волейбол**

Тема 3.1 Совершенствование приема и передачи мяча снизу

Тема 3.2 Способы подачи мяча.

#### **Раздел 4. Настольный теннис**

Тема 4.1 Основные технические элементы.

### **3 курс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции.

#### **Раздел 2. Баскетбол**

Тема 2.1 Тактические действия игроков.

#### **Раздел 3. Волейбол**

Тема 3.1 Совершенствование технических приемов.

Тема 3.2 Совершенствование подач.

## **6.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2015г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2014г.
4. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2014г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014.
6. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки М. 2014г.

### **Дополнительные источники**

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>