

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, 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 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимой физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в процессе деятельности;

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.

4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём образовательной нагрузки 138 часов, в том числе:

- всего учебных занятий – 132 часа;
- самостоятельной учебной работы – 4 часа.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

5. Тематический план учебной дисциплины

1 курс

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Тема 1.1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2 Прыжок длину с места.

Тема 2.3. Метание мяча

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1 Развитие силы.

Тема 3.2 Развитие гибкости.

Тема 3.3 Развитие координации.

Тема 3.4 Профессионально-прикладная подготовка

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1 Передача мяча сверху.

Тема 4.2 Передача мяча снизу.

Тема 4.3 Нижняя подача мяча.

Тема 4.4 Верхняя подача мяча.

Раздел 5. Легкая атлетика

Тема 5.1 Бег на средние дистанции.

Тема 5.2 Бег на длинные дистанции.

2 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции

Тема 1.2 Метание мяча.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Развитие силы.

Тема 2.2 Развитие физических качеств.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Совершенствование передачи мяча сверху

Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча снизу.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 4.1 Бег на средние дистанции

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

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2019г.
2. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2019г.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019
- 4.Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019.
- 5.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2018г.

Дополнительная источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2010.
- 2.Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
- 3.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
- 4.Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.

Интернет-источники:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/>
2. <http://tvou-volleyball.ru>
3. www.lib.sportedu.ru
4. www.school.edu.ru

