

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (физическая культура) является частью основной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 «Фармация» (базовой подготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Фармацевт (базовой подготовки) должен(а) обладать общими компетенциями включающими в себя способность:

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

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

ОК.12.Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося 174 часов,

вне аудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
Реферат	6
Самостоятельная работа с использованием различных форм внеаудиторных занятия в спортивных клубах, секциях.	188
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
	Теория и практика физической культуры	2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	4	
			1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 	6	

	Самостоятельная работа		
	<p>1. Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	4	

	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.			
	3.	Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4.			
	Практические занятия		6	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание		6	
Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3.	Закрепление практики судейства.		

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		8	3	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	8		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Повышение уровня ОФП.			
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
Практические занятия		8	2		
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2			
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	4			
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		2	2	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.	8		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
Практические занятия		8	2		
1. Воспитание выносливости.					
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		6	3	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	4		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув			
		НОГИ».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров -юноши.	4		
	Практические занятия				4
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			4
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			4
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4			
Самостоятельная работа		6			

	1.	Составление комплексов упражнений.	6	
	2.	совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Содержание				
1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		4	2
2.	Основные направления развития физических качеств.			
3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Практические занятия			6	
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Содержание			4	
1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».			2
2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
3.	Развитие логического мышления в баскетболе.			
Практические занятия			6	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».			
Содержание				
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кр\ і у.		4	2
				2
2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			2
				2
3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.			2

	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		6	
].	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		4	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под		
	4.	КОЛЬЦОМ.		
		Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		IX	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол		6		
Тема 4.1. Техника	Содержание			
перемещений, стоек, технике	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней	4	2
верхней и нижней передач		передачи мяча двумя руками.		2

двумя руками.	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		2	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной шре.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.2.	Обучение технике прямого нападающего удара.	2	2
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения	Содержание			
	1. 2.	Приём котрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	3

волейбольным мячом.	3.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими		
		элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие игры и чести и координации.	10	

	Самостоятельная работа			
	1.	<p>Тематика рефератов: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
Раздел 2. Гимнастика			2	
Тема 2.1. Акробатика	Содержание		2	
	1 2 3 4 .	<p>Обучение техники акробатических упражнений. Разучивание упражнения на брусьях Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических</p>		

		качеств (быстроты, координации движений, гибкости и т.д.)		
	Практические занятия		6	
	1.	Овладение и закрепление акробатических упражнений.	4	
	2,	Совершенствование техники акробат ики.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	2	
Тема 2.2.	Содержание		6	
Брусья-гимнастические				
	1.	Обучение упражнениям на брусьях.		2
	2.	Разучивание упражнения на брусьях		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства гимнастики		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники упражнения на брусьях.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	Содержание		6	
	1.	Обучение прыжка через козла		3
	2.	Совершенствован, технику прыжка через козла.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		

	4.	Закрепление знаний по правилам судейства гимнастики.		
	Практические занятия		6	
	к	Совершенствование техники прыжка через козла	4	
	2.	Закрепление пройденного материала по прыжкам через козла	2	
Тема 2.4. Перекладина (ю).	Содержание		4	
Поднимание туловища				
	1.	Обучение упражнения на перекладине		3
	2.	Овладение техникой упражнений на перекладине (ю) и поднимания туловища (д).		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Перекладина. Подтягивание (ю). Вольные упражнения (д).	Содержание		2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: по Подтягиванию (ю). Выполнение К.Н.: Вольных упражнений (д).		3
	2.			
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники по Подтягиванию.	4	
	2.	Совершенствование техники Вольных упражнений.	2	
			4	
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Составление комплексов	4	

		упражнений.		
	2.	Совершенствование техники Подтягиваний и Вольных упражнений	26	
Всего				348