

Аннотация к рабочей программе

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной образовательной программы среднего профессионального образования
33.02.01 Фармация

Кафедра: физической культуры и спорта

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций ОК 04, ОК 08.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих (ОК) и личностных результатов:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:		
			знать	уметь	иметь практический опыт:
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</p>	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому, кто в ней нуждается.	ЛР 25
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 26

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	130
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация: зачет (3 семестр), зачет (4 семестр), зачет (5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	10	
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.		
	2. Сущность и ценности физической культуры.		
	3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).		
	5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.		
	6. Двигательная активность и здоровье.		
	7. Норма двигательной активности человека.		
	8. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	9. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Роль атлетической гимнастики в развитии	Содержание учебного материала	22	
	Практическое занятие № 1 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	

физических качеств человека	Практическое занятие № 2 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	6	
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие № 5 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. <i>Зачет 3 семестр</i>	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия № 6, 7, 8 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	
	Практические занятия № 9, 10, 11 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	
	Практические занятия № 12, 13, 14 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	6	
	Практические занятия № 15, 16, 17 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	6	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	22	
	Практическое занятие № 18 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	4	

	<p>Практические занятия № 19, 20, 21 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.</p>	6	
	<p>Практические занятия № 22, 23 Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	6	
	<p>Практические занятия № 24, 25 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. <i>Зачет за 4 семестр</i></p>	6	
	<p>Содержание учебного материала</p>	32	
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Практические занятия № 26, 27 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</p>	6	
	<p>Практические занятия № 28, 29, 30 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p>	10	
	<p>Практические занятия № 31, 32 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p>	6	
	<p>Практические занятия № 33, 34, 35, 36 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. <i>Зачет за 5 семестр</i></p>	10	

Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	30	
	Практические занятия № 37, 38 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	
	Практическое занятие № 39, 40 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	4	
	Практические занятия № 41, 42 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	
	Практические занятия № 43, 44 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	4	
	Практическое занятие № 45, 46 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 47 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 48, 49 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 50 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 51, 52 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики Дифференцированный зачет	6	
Всего:	140		

