

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.08.2023 22:56:44
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

Аннотация

Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Учебная дисциплина «Физическая культура» является одним из обязательных в предметной области естественные науки. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в профессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Общая трудоемкость учебной дисциплины (при очной форме обучения)

составляет 146 часов:

- аудиторные занятия – 146 часов;

Основные разделы и темы учебной дисциплины:

Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег

Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 2.3. Бег на средние дистанции

Тема 2.4. Спортивная ходьба

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча

Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения

Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства

Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара

Тема 3.8. Техника нападающих ударов

Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол

Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении

Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра

Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении

Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите

Тема 4.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу

Цель дисциплины:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на овладение общими компетенциями (ОК):

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

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

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения:

зачет в 3-ем, 4-ом и 5-ом семестрах, дифференцированный зачет в 6-ом семестре.