

Аннотация
Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения):

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 344 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 172 часа,

самостоятельная работа обучающегося – 172 часа.

Основные разделы и темы дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация овладение общими компетенциями (ОК):

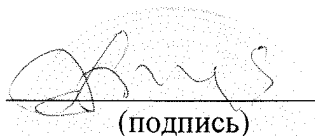
ОК.02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения – зачет в 3-7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре.

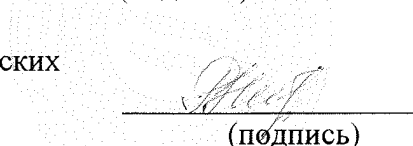
Разработчик:
преподаватель



(подпись)

А. А. Жаде

Председатель ПЦК
естественнонаучных и технических
дисциплин



(подпись)

Р.Н.Панеш