

Аннотация

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация.

Дисциплина ОГСЗ.04. Физическая культура является частью профессионального учебного цикла общепрофессиональных дисциплин программы подготовки специалистов СПО 33.02.01 Фармация базовой и углублённой подготовки.

Примерная программа дисциплины является единой для всех форм обучения и служит основой для разработки рабочей программы дисциплины. Программой предусматривается изучение теоретического материала, ориентированного на формирование ЗОЖ, позитивного, целостного отношения к физической культуре.

Практический материал содействует приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Рабочая программа рассматривается на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, методического совета и утверждается заместителем директора филиала по учебной работе.

Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка студентов (кол-во часов)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теория	Практика	
I курс					
<u>Раздел 1. Основы физической культуры</u> Тема 1.1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Основы здорового образа жизни Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Тема 1.3 Спорт в физическом воспитании студентов	12	6	6		6
<u>Раздел 2. Лёгкая атлетика</u> Тема 2.1: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега	20	10		10	10
<u>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</u> Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками Тема 3.2. Поддача мяча по зонам. Обучение техники нападающего удара Тема 3.3. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блокирование Тема 3.4. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирование и защитных действий	20	10		10	10
<u>Раздел 4. Гимнастика</u> Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером. Упражнения с гантелями, с мячами Тема 4.2. Упражнения у гимнастической стенки	12	6		6	6
<u>Раздел 5. Лыжная подготовка.</u> Тема 5.1. Инструкция техники безопасности. Просмотр студентов по учебной лыжне. Свободное прохождение 3-5 км, поворот, переступание, спуски, сбор Тема 5.2 Переход с одновременных	36	18		18	18

<p>лыжных ходов на попеременные. Работа рук, спуски, подъемы</p> <p>Тема 5.3. Свободное прохождение 3 км, ускорение на отрезках, подъемы, спуски.</p> <p>Тема 5.4. Изучение одновременного хода специально упражнения переход с одновременного хода на попеременный</p> <p>Тема 5.5. Тренировочная работа на выносливость на 5-10 км, спуски, подъемы</p> <p>Тема 5.6. Коньковый ход</p>					
<p><u>Раздел 6. Плавание</u></p> <p>Тема 6.1. Ознакомить студентов с правилами и мерами безопасности на воде. Свободное купание.</p> <p>Тема 6.2. Работа ног у бортика с доской. Изучение техники движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Свободное плавание.</p> <p>Тема 6.3. Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кроль на груди и спине». Изучение техники поворота на спине.</p> <p>Тема 6.4. Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.</p> <p>Тема 6.5. Старты. Плавание «брасом».</p> <p>Тема 6.6. Свободное плавание 200 м. любым способом, прыжки с тумбы.</p> <p>Тема 6.7. Закрепление ранее изученных стилей плавания. Зачет 50м. «кролем»</p>	28	14		14	14
<p><u>Раздел 7. Общая физическая подготовка</u></p> <p>Тема 7.1. Кроссовая подготовка 2-3 км, общеразвивающиеся упражнения на все группы мышц.</p> <p>Тема 7.2. Кросс 2 км, общеразвивающиеся упражнения на все группы мышц, упражнения на расслабления, игра в футбол.</p> <p>Тема 7.3. Общеразвивающиеся упражнения на все группы мышц, кросс 2-3 км, прыжки с места, упражнения на пресс, расслабления игра в мини-футбол.</p> <p>Тема 7.4. Общеразвивающиеся упражнения, кросс 2 км, прыжки с места, упражнения на пресс, упражнения на расслабления</p> <p>Тема 7.5. Общая физическая подготовка, кросс 5-6 км, развитие выносливости</p>	30	15		15	15

Тема 7.6. Кросс на выносливость 5 км., упражнения на расслабление Тема 7.7. Кросс 3 км., игра в мини- футбол.					
II курс					
<u>Раздел 1. Основы физической культуры</u> Тема 1.1. Физические особенности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки Тема 1.2. Здоровый образ жизни	8	4	4		4
<u>Раздел 2. Лёгкая атлетика</u> Тема 2.1: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега	20	10		10	10
<u>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</u> Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тема 3.2. Обучение техники прямого нападающего удара Тема 3.3. Совершенствование постановки блока Тема 3.4. Передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность, по ориентирам на площадке	20	10		10	10
<u>Раздел 4. Гимнастика</u> Тема 4.1. Упражнение у гимнастической стенки (коррекция осанки, пресс)	6	3		3	3
<u>Раздел 5. Лыжная подготовка</u> Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода, работа рук, спуски подъемы Тема 5.2. Совершенствование техники подъема «полуелочной» и «елочной» Тема 5.3. Совершенствование техники поворота «переступанием», «упором», «спуск с горы с препятствием» Тема 5.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков	32	16		16	16

<u>Раздел 6. Плавание</u> Тема 6.1. Ознакомить студентов с правилами и мерами безопасности на воде. Свободное купание. Тема 6.2. Изучение техники движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Свободное плавание. Тема 6.3. Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кроль на груди и спине». Изучение техники поворота на спине. Тема 6.4. Совершенствование техники движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м. Тема 6.5. Старты. Плавание «брасом». Тема 6.6. Свободное плавание 200 м. любым способом, прыжки с тумбы. Тема 6.7. Закрепление ранее изученных стилей плавания. Зачет 50м. «кролем»	28	14		14	14
<u>III курс</u>					
<u>Раздел 1. Лёгкая атлетика</u> Тема 1.1: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега Тема 1.4. Прыжок в длину с разбега, развитие скоростно-силовых качеств	20	10		10	10
<u>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</u> Тема 2.1 Техника верхней и нижней подачи и приема после неё. Техника изученных приёмов. Тема 2.2. Подача мяча по зонам. Совершенствование нападающего удара Тема 2.3. Применение изученных приемов в учебной игре Тема 2.4. Совершенствование нападающего удара, блокирование и защитных действий	24	12		12	12
<u>Раздел 3. Спортивные игры. Гандбол.</u> Тема 3.1. Техника владения мячом. Тема 3.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. Тема 3.3. Стойка вратаря, удары по воротам.	24	12		12	12

Раздел 4. Лыжная подготовка.	24	12		12	12
Тема 4.1 Совершенствование попеременного двухшажного, бесшажного ходов.					
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков					
Тема 4.3 Совершенствование техники поворота «переступанием», «упором», «спуск горы с препятствием»					
Тема 4.4. Совершенствование лыжных ходов, тренировочная работа, коньковый ход					
Итого:	364	182	10	172	182

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.