

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: исполняющий обязанности ректора  
Дата подписания: 10.02.2022 10:53:32  
Уникальный программный ключ:  
4f6042f92f26818253a667205646475b93807ac6

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 4 Физическая культура

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 33.02.01 Фармация

**Квалификация (степень) выпускника:** Фармацевт

**Форма обучения:** Очная

**Формируемые компетенции:**

Дисциплина ОГСЭ.4 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

ОК-2 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.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

сформированы умения:

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

сформированы знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни.

**Объем и место дисциплины в структуре ОП ПССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла ПССЗ базовой подготовки.

Дисциплина ОГСЭ.4 Физическая культура проводится на 1-2 курсе, в 1-4 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины – 344 часа, в соответствии с учебным планом.

- на контактную работу с преподавателем выделено 172 часа, из них лекции - 6 часов, 166 часов - практические занятия. Самостоятельная работа - 172 часа.

- форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - **зачет**.

**План дисциплины:**

Раздел 1. Техническая подготовка. Тема 1.1. Техника стоек и перемещений. Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега. Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча. Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся. Тема 1.3. Техника ведения мяча. Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения. Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага. Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент. Тема 1.5. Двусторонняя игра. Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический). Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Использование методов для развития скоростно-силовых качеств. Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование выполнения норм ГТО.

Промежуточная аттестация - зачет.