

АННОТАЦИЯ
на рабочую программу по учебной дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура
специальность Лабораторная диагностика углубленная подготовка

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО «Лабораторная диагностика».

2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** относится к обще гуманитарному и социально-экономическому циклу.

3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. основы здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины способствует формирования у обучающихся **общих компетенций:**

ОК 1*. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3*. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7*. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 476 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 238 часов,
самостоятельной работы обучающихся – 238 часов.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

5. Тематический план учебной дисциплины.

Раздел 1. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места способом «согнув ноги».

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.

Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Раздел 3. Баскетбол.

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».

Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».

Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

Раздел 6. Бадминтон.

Тема 6.1. Техника владения ракеткой и воланом на месте.

Тема 6.2. Техника владения ракеткой и воланом в движении. Тактика игры в бадминтон.

Тема 6.3. Техника владения ракеткой. Перемещения, передачи волана ракеткой.

Тема 6.4. Совершенствование техники владения ракеткой и воланом в бадминтоне.

Раздел 7. Оценка уровня физического развития.

Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.

Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.

Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.