

**АННОТАЦИЯ**  
**на рабочую программу по учебной дисциплине**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность **Лабораторная диагностика** базовая подготовка.

**1. Область применения программы**

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

**2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина **ОГСЭ.05** Физическая культура относится к общему 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 формированию 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.

\*перечень компетенций, которые внесены в рабочую программу с целью формирования личности специалиста в соответствии с потребностями практического здравоохранения.

#### **4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 344 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 172 часа,  
самостоятельной работы обучающихся – 172 часа.

**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.

##### **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.