**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**Специальность СПО:** 34.02.01 «Сестринское дело»

**Уровень подготовки**: базовый

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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.

**Перечень формируемых компетенций:**

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| 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 выполнение и качество |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |

**Программой дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | **348** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **174** |
| В том числе: |  |
| * практические занятия
 | 172 |
| * теоретические занятия
 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  | **174** |
| в том числе: |  |
| составление комплекса упражнений | 10 |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | 10 |
| реферат | 6 |
| Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | 148 |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* |

**Краткая характеристика учебной дисциплины (разделы и темы)**

**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 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 колоне 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. Спортивная гимнастика**

Тема 5.1. Вольные упражнения

Тема 5.2. Упражнения на развитие силы

Тема 5.3. Упражнения на развитие гибкости

Тема 5.4. Упражнения на развитие общей и статической выносливости

Тема 5.5. Упражнения на развитие координации

**Раздел 6. Оценка уровня физического развития**

Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения

Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки

Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу

Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур

Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет

**Автор:** Стороженко Т.Н., Федотова Т.Д.