

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»
специальности среднего профессионального образования
34.02.01 Сестринское дело
(базовая подготовка; очно-заочная форма обучения)

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла федерального компонента.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у будущей медицинской сестры должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость 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, 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполненных заданий.

ОК 8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9.Ориентироваться в условиях частой 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.

Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе	
лекции	не предусмотрено
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	8
Самостоятельная работа студента (всего)	340
– написание рефератов	8
– ОФП	40
– специальные беговые упражнения	40
– кроссовая подготовка	50
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	46
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	46
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	34
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции	22
– выполнение комплекса упр. на развитие ловкости	20
– выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости	18
– судейство соревнований по баскетболу	4
– судейство соревнований по волейболу	4
– судейство соревнований по настольному теннису	4
– судейство соревнований по легкой атлетике	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Содержание дисциплины:

Курс – 1

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия
1.	Физическая культура в средних учебных заведениях.

Курс – 2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия
1.	Здоровый образ жизни.

Курс – 3

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия
1.	Влияние физических нагрузок на организм человека.

Курс – 4

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия
1.	Рациональное питание при занятиях физической культурой. Дифференцированный зачет.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2011г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2010г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2010г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.

Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>