

**Аннотация**  
рабочей программы дисциплины  
**«Физическая культура»**  
специальности среднего профессионального образования  
**34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)**

**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/медицинского брата 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)	174
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	174
в том числе	
- написание реферата	20
- ОФП.	36
- специальные беговые упражнения	6
– кроссовая подготовка	30
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	22
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	12
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	20
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции	14
– выполнение комплекса упр. на развитие ловкости	8
– выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости	6
Промежуточная аттестация в форме:	
1 курс 1 сем – зачет	
1 курс 2 семестр – дифзачет	
2 курс 1 сем – зачет	
2 курс 2 сем – дифзачет	
3 курс 1 сем - зачет	
3 курс 2 сем – дифзачет	

## Содержание дисциплины:

### *Перечень лекционных занятий*

№	Наименование темы лекционного занятия
1.	Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

### *Перечень практических занятий*

№	Наименование темы практического занятия
1.	Л/а. Технические элементы бега.
2.	Техника бега на короткие дистанции.
3.	Старт высокий и низкий.
4.	Стартовый разбег.
5.	Техника бега по дистанции.
6.	Техника финиширования.
7.	Б/б. Технические элементы баскетбола.
8.	Техника ведения мяча.
9.	Ведение с изменением направления движения.
10.	Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.
11.	Ведение мяча правой и левой рукой.
12.	Совершенствование техники ведения мяча.
13.	Сдача контрольных нормативов.
14.	Техника передачи мяча.
15.	Передача мяча на месте в парах.
16.	Передача мяча от груди, от плеча. Зачет.
17.	В/б. Технические элементы волейбола.
18.	Основные стойки в волейболе.
19.	Перемещения по площадке.
20.	Передача мяча в парах сверху.
21.	Передача мяча в парах сверху
22.	Передача мяча в парах снизу.
23.	Передача мяча в парах снизу.
24.	Прием, передача мяча сверху.
25.	Прием передача мяча сверху.
26.	Передача мяча в парах через сетку.
27.	Л/а. Технические элементы бега.
28.	Техника бега на короткие дистанции.
29.	Старт высокий и низкий.
30.	Техника бега по дистанции.
31.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
32.	Бег на короткие дистанции 60, 100 м. (зачет).
33.	Техника бега на средние дистанции.
34.	Высокий старт и стартовый разбег.
35.	Техника бега по повороту. Дифзачет.

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>
1.	Б/б. Развитие двигательных качеств.
2.	Техника ведения мяча.
3.	Ведение с изменением направления движения.
4.	Ведение мяча с различной высотой отскока.
5.	Совершенствование техники ведения мяча.
6.	Совершенствование техники ведения мяча.
7.	Совершенствование технических элементов баскетбола.
8.	Ведение мяча правой и левой рукой.
9.	Ведение мяча (зачет).
10.	Техника передачи мяча
11.	Передача мяча в парах от груди.
12.	Передача мяча в парах из – за головы.
13.	В/б. Развитие двигательных качеств.
14.	Стойки, перемещения по площадке.
15.	Основные стойки при приеме мяча.
16.	Перемещения по площадке. Зачет.
17.	Технические элементы волейбола.
18.	Передача мяча в парах сверху.
19.	Передачи мяча сверху в стену.
20.	Совершенствование техники передачи мяча сверху.
21.	Передача мяча в парах сверху.
22.	Учебная игра.
23.	Н/т. Технические элементы настольного тенниса.
24.	Правила соревнований. Учебная игра.
25.	Л/а. Бег на короткие дистанции 100 м.
26.	Бег на средние дистанции 500 м, 1000 м.
27.	Специальные беговые упражнения.
28.	Кроссовая подготовка. Дифзачет.

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>
1.	Б/б. Основные технические элементы.
2.	Ведение, передачи мяча.
3.	Броски мяча в корзину.
4.	Тактические действия в нападении.
5.	Тактические действия в защите.
6.	Взаимодействия игроков на площадке.
7.	Двусторонняя игра. (Зачет).
8.	В/б. Основные технические элементы.
9.	Нападающий удар.
10.	Прием мяча после подачи.
11.	Совершенствование технических элементов волейбола.
12.	Взаимодействие игроков в нападении.
13.	Взаимодействие игроков в защите.
14.	Двусторонняя игра.
15.	Н/т. Правила соревнований.

16.	Подача мяча справа. Зачет.
17.	Подача мяча слева.
18.	Прием мяча справа.
19.	Прием мяча слева.
20.	Передача мяча справа.
21.	Передача мяча слева.
22.	Учебная игра.
23.	Л/а. Бег по дистанции 500 м, 1000 м. Дифзачет.

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

### Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2017г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2016г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2016г.
4. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2016г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2017.
6. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки М. 2016г.

### Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 2012.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2013.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2013. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2012г.

### **Интернет-ресурсы:**

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