

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки**

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело»

1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 общего гуманитарного социально- экономического цикла по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 34.02.01 Сестринское дело : 348час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

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 для совершенствования профессиональной деятельности
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 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.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы		Объем часов
1	Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	2
2	Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения.	2
3	Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести	2
4	Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции.	2
6	Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
7	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
8	Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
9	Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега.	2
10	Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие.	2
11	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах.	2
12	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	2
13	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2
14	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода.	2
15	Техника выполнения попеременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одношажного хода.	2
16	Контрольное занятие по технике выполнения попеременных лыжных	

	ходов.	
17	Техника выполнения спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»).	2
18	Техника выполнения торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»). Техника выполнения поворотов («переступанием», «упором», «плугом»).	2
19	Совершенствование техники выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможения.	2
20	Контрольное занятие по технике выполнения спусков, поворотов, подъемов, торможения.	2
21	Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100.	2
22	Правила игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника приема мяча сверху, снизу. Техника приема мяча с подачи.	2
23	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с подачи. Зачетное занятие.	2
24	Совершенствование техники бега на 100м. Тестирование 100м.	2
25	Техника бега на длинные дистанции (2км). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование 2км-3км.	2
26	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100м.	2
27	Техника прыжков в длину с места, с разбега.	2
28	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
29	Техника безопасности на уроке по спортивным играм (волейбол). Прием мяча снизу, нижняя передача мяча.	2
30	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
31	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
32	Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2
34	Подача мяча (5р.), передача мяча верхняя подача (15р.). Зачет.	2
35	Техника безопасности по лыжной подготовке, классификация лыжного спорта. Подготовка лыжного инвентаря	2
36	Техника выполнения строевых упражнений.	2
37	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов, техника торможения.	2
38	Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах 3-5км.	2
39	Контрольное занятие в прохождении дистанций 3-5км.	2
40	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Подготовка инвентаря.	2
41	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2
42	Техника приема мяча с подачи, верхний прием мяча Совершенствование техники приема, нижняя передача мяча.	2
43	Техника постановки блока. Современная техника постановки блока, техника Н.У. Совершенствование техники н.у.	2
44	Контрольный урок: подача верхняя, передача верхняя, нижняя. Зачет.	2
45	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, на средние дистанции, прыжки в длину. Техника безопасности.	2
61	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование бег на 100м.	2

62	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м	2
63	Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование.	2
64	Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты.	2
65	Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега.	2
66	Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности.	2
67	Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу.	2
68	Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара.	2
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения.	2
70	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
71	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения.	2
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
73	Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км).	2
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
75	Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу	2
76	Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
77	Зачетное занятие.	2
78	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности.	2
79	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши)	2
80	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
81	Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши).	2
82	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м.	2
83	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра.	2
84	Сдача контрольного норматива.	2
85	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2
86	Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра.	2
87	Дифференцированный зачет.	2
Итого		174