

1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего специального образования (СПО): 060501 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: 060109 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: **348** час,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 060109 Сестринское дело

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
В том числе:	
Практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174

Самостоятельная работа обучающегося предусматривает

№п/п	Самостоятельная работа обучающегося
1	Организация и методика подготовки к туристическому походу
2	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека
3	Определение общей выносливости с помощью степ-теста с расчетом с расчетом PWC170 , МПК и функционального возраста
4	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки
5	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль
6	Изучение основ методики развития скоростных качеств
7	Изучение основ методики развития выносливости
8	Изучение основ методики развития силы
9	Изучение основ методики развития гибкости
10	Изучение основ методики развития ловкости
11	Организация и методика проведения закаливающих процедур
12	Изучение основ методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями
13	Изучение основы методики рационального дыхания
14	Изучение методики регулирования эмоционального состояния
15	Изучение техники бега на 100 м, 300 м, 800 м, 2000 м, 3000 м.
16	Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега.
17	Изучение техники подтягивания на высокой перекладине
18	Изучение техники бега на лыжах
19	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом
20	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом
21	Изучение правил игры в настольный теннис технике игры
22	Изучение психологической настройки на игру, соревнование.
23	Подготовка реферативных сообщений.
24	Проведение бесед с разными группами населения по вопросам ведения здорового образа жизни
25	Самостоятельное выполнение физических упражнений

