**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

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

**Специальность СПО:** 31.02.01 «Лечебное дело»

**Уровень подготовки**: углубленный

**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 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК 6 | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| 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** | **476** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **238** |
| В том числе: |  |
| * практические занятия | 236 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **238** |
| в том числе: |  |
| составление комплекса упражнений | 16 |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | 20 |
| реферат | 10 |
| Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | 192 |
| *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.