

Аннотация
Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Количество часов на освоение программы (при очно-заочной форме обучения):

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 348 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 76 часов,
самостоятельная работа обучающегося – 272 часа,

Основные разделы и темы дисциплины:

Раздел 1. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Тема 1.4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний

Раздел 2. Учебно-методическая часть

Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 2.4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Раздел 3. Учебно-тренировочная часть

Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 3.2. Спортивные игры

Тема 3.3. Виды спорта по выбор.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Специалист сестринского дела должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения 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. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контроль их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене 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.

Вид промежуточной аттестации при очно-заочной форме обучения – зачет в 1-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.

Разработчик:
преподаватель

Председатель ПЦК
естественнонаучных и технических дисциплин



А.А. Жаде

(подпись)

Р.Н. Панеш