

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура»**

Учебная дисциплина "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 060501.51 Сестринское дело".

Дисциплина в структуре основной профессиональной образовательной программы принадлежит к учебному циклу общеобразовательных дисциплин.

**Период изучения:** курс 1: 1 и 2 семестр

**Цель и задачи дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины **студент должен:**  
**знать/понимать:**

- 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;

**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, гимнастике, плаванию и лыжам 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.

**Количество часов на освоение рабочей программы:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 118 часов;

самостоятельная работа обучающегося 58 часа.