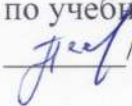



Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 34.02.01 Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения)

2023 г.

СОГЛАСОВАНО
« 3 » 07 _____ 2023 г.
Заместитель директора
по учебному процессу
 /Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ЦМК
социально-гуманитарных
и математических дисциплин
протокол № 1 от « 3 » 07 2023 г.
 Председатель ЦМК
М.Г.Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хайруллин Р.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	20
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	21

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых	<ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--

Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни.
ПК 4.6.	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных

	ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных

	традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность.

ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 17	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в том числе:	<u>106</u>
теоретические занятия	6
самостоятельная учебная работа студента	102
<i>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</i>	<u>2</u>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
Основы формирования физической культуры личности			
<p>Тема 1.1. Основы физической культуры Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Содержание занятия (теория) 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p>Тема 1.2. Двигательная активность и здоровье.</p>	<p>Содержание занятия (теория) 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p>Тема 1.3. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Содержание занятия (теория)</p> <p>1. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>Содержание занятия (теория)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17</p>
<p>Тематический план самостоятельной учебной работы студента</p>	<p>Самостоятельная учебная работа студента</p>	<p>102</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17</p>
<p>Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ</p>	<p>Реферативное сообщение Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17</p>
<p>Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.</p>	<p>1. Физическая культура в режиме рабочего дня. Понятие о производственной гимнастике в рамках трудового процесса в зависимости от трудовой занятости.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вводной гимнастики, - упражнений физкультурной паузы, - упражнений физкультурной минутки. <p>3. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников</p>	<p>8</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17</p>

Первая медицинская помощь при спортивном травматизме	Реферат на тему «Первая медицинская помощь при спортивном травматизме»	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17
Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	Презентация на тему «Гигиена при занятиях физической культурой и спортом»	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17
Лёгкая атлетика	<p>1. Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»</p> <p>- Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента.</p> <p>- Количество часов на выполнение: 6 часов.</p> <p>- Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)</p> <p>- Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года.</p> <p>- Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению.</p> <p>- Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.</p> <p>2. Наименование темы: «Оздоровительный бег»</p> <p>- Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.</p> <p>- Количество часов на выполнение: 6 часов</p> <p>- Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если</p>	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17

	<p>нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. - Критерии оценки качества выполнения данного задания – запись в дневнике <p>3. Наименование темы: «Беговые упражнения с регулирующей нагрузкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. - Количество часов нба выполнение: 6 часов - Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) - Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. - Критерии оценки качества выполнения данного задания – запись в дневнике 	6
	<p>4. Наименование темы: «Кроссовый бег»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение общей выносливости. - Количество часов на выполнение: 6 часов - Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Трассу для бега подбирать ровную без перепад высот. Голову во время бега сильно не наклонять, это может привести к затруднению дыхания, смотреть перед собой на 10-15 метров вперёд, туловище держать прямо, руки согнуты под прямым углом, кисти сжаты, ступню ставить на землю сразу целиком, так как при ходьбе по лестнице. Беговые шаги длиной 0,5-1 метр. Ритм бега выбирать на основе физического состояния, параметров организма и общего самочувствия. Дышать диафрагмой, т.е, так, что бы живот при вдохе расширялся так же или даже больше, чем грудная клетка. Величина нагрузки 	6

	<p>складывается из 2 компонентов – объёма и интенсивности. Нагрузка для начинающих должна быть минимальной. Начальной нагрузкой может быть чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 метров 2-3 раза в неделю, оптимальный объём нагрузки – бег в течении 30=60 мин. 3-4 раза в неделю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. - Критерии оценки качества выполнения данного задания – запись в дневнике <p>5.Наименование темы: «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения. - Количество часов на выполнение: см. таблицу. - Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролировать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) - Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. -Критерии оценки качества выполнения данного задания – запись в дневнике <p>6.Наименования темы: Доклад о чемпионах России по легкой атлетике</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: знакомство в чемпионами России по легкой атлетике - Количество часов на выполнение: 4 часа -Методические советы и рекомендации по выполнению: работа с теоретическими источниками -Критерии оценки качества выполнения данного задания - доклад 	<p>6</p> <p>4</p>
--	--	-------------------

Спортивные игры	<p>1. Наименование темы: Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в волейбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: знакомство с правилами игры в волейбол - Количество часов на выполнение: 4 часа - Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания (просмотр игр по волейболу). - Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: реферат <p>2. Наименование темы: Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: знакомство с правилами игры в баскетбол - Количество часов на выполнение: 4 часа - Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания (просмотр игр по волейболу). - Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: реферат <p>3. Наименования темы: Доклад о чемпионатах России по баскетболу и волейболу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: знакомство в чемпионатами России по баскетболу и волейболу - Количество часов на выполнение: 6 часов - Методические советы и рекомендации по выполнению: работа с теоретическими источниками - Критерии оценки качества выполнения данного задания - доклад 	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17
Гимнастика	<p>1. Наименование темы: Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цель данной работы: Умение составления композиции с подбором музыкального сопровождения обеспечивающего органическую связь между характером выполняемых упражнений и содержанием, мелодией, темпом, размером, ритмом и динамикой музыкального произведения - Количество часов на выполнение: 6 часов 	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1 – ЛР 17

	<p>- Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс должен состоять из несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплекс включить упражнения для всех групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады, простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лёжа. Все эти упражнения сочетать с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Подобранный музыка (музыкальное произведение любого размера) должна содействовать созданию правильных представлений о характере движений, выработать точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Результаты деятельности: подобранная музыка должна сказываться на эмоциональном состоянии, концентрировать внимание, память, восприятие, поддерживать работоспособность, усиливать эффект выполняемых упражнений</p> <p>- Необходимые источники информации: аудиодиски и видеодиски.</p> <p>- Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – презентация</p> <p>2. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.</p> <p>- Цель данной работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</p> <p>- Количество часов на выполнение: 6 часов</p> <p>- Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в</p>	6
--	---	---

	<p>сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры.</p> <p>- Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – презентация</p> <p>3.Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью.</p> <p>- Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья.</p> <p>- Количество часов на выполнение: 6 часов</p> <p>- Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить, что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и</p>	6
--	---	---

	<p>усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму.</p> <p>- Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - презентация</p> <p>4. Наименование темы: Составление акробатической комбинации.</p> <p>- Цель данной работы: Развитие и совершенствование координационных способностей, ориентировки в пространстве и совершенствование вестибулярного аппарата.</p> <p>- Количество часов на выполнение: 6 часов</p> <p>- Методические рекомендации по выполнению: При составлении акробатической комбинации опираться на хорошо изученные базовые элементы раздела гимнастика. Упражнение (акробатическая комбинация) должно иметь чётко выраженное начало и окончание, включающее в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, акробатические элементы выполнять слитно без неоправданных пауз. Составлять комбинацию надо следующим образом: а) подобрать основные элементы. б) подобрать связи соединяющие основные элементы. в) составить комбинацию.</p> <p>- Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – презентация</p>	6	
Классификация видов спорта.	Реферативное сообщение Классификация видов спорта.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6, ЛР 1 – ЛР 17

Хронология летних Олимпийских игр.	Хронология летних Олимпийских игр (составление таблицы)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6, ЛР 1 – ЛР 17
Хронология зимних Олимпийских игр	Хронология зимних Олимпийских игр (составление таблицы)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6, ЛР 1 – ЛР 17
Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебного года	Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебного года (составление режима дня)	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6, ЛР 1 – ЛР 17
ИТОГО		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные источники

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Основные печатные источники

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
---	--	--

Тематический план
дисциплины Физическая культура
для специальности 34.02.01 Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения)

Теоретические занятия 8 ч.

№	Тема	Количество о часов
1.	Основы физической культуры Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2
2.	Двигательная активность и здоровье.	2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа	2
4.	Дифференцированный зачет	2

Самостоятельная учебная работа студента
102 ч.

№	Тема	Количество о часов
1.	Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ	2
2.	Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ	2
3.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.	2
4.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.	2
5.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.	2
6.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.	2
7.	Первая медицинская помощь при спортивном травматизме	2
8.	Первая медицинская помощь при спортивном травматизме	2
9.	Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	2
10.	Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	2
11.	Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»	2
12.	Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»	2

13.	Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»	2
14.	Оздоровительный бег	2
15.	Оздоровительный бег	2
16.	Оздоровительный бег	2
17.	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	2
18.	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	2
19.	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	2
20.	Кроссовый бег	2
21.	Кроссовый бег	2
22.	Кроссовый бег	2
23.	Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС	2
24.	Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС	2
25.	Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС	2
26.	Доклад о чемпионах России по легкой атлетике	2
27.	Доклад о чемпионах России по легкой атлетике	2
28.	Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в волейбол.	2
29.	Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в волейбол.	2
30.	Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в баскетбол	2
31.	Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игры в баскетбол	2
32.	Доклад о чемпионах России по баскетболу и волейболу	2
33.	Доклад о чемпионах России по баскетболу и волейболу	2
34.	Доклад о чемпионах России по баскетболу и волейболу	2
35.	Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	2
36.	Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	2
37.	Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	2
38.	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
39.	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
40.	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
41.	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью	2
42.	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью	2

43.	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью	2
44.	Составление акробатической комбинации.	2
45.	Составление акробатической комбинации.	2
46.	Составление акробатической комбинации.	2
47.	Классификация видов спорта.	2
48.	Хронология летних Олимпийских игр.	2
49.	Хронология зимних Олимпийских игр	2
50.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебного года	2
51.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебного года	2