

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

рабочая программа учебной дисциплины

Закреплена за кафедрой	Физическое воспитание и здоровье
Учебный план	34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО
Квалификация	медицинская сестра / медицинский брат
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	110 академических часов
Промежуточная аттестация	зачет (4 семестр)

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	Лекции	Практические занятия	Курсовая работа	Итого	Контроль
1	8	20	0	28	-
2	0	42	0	42	-
3	0	28	0	28	-
4	0	12	0	12	зачет

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель	Формирование физической культуры личности и готовности использовать средства физической культуры для сохранения здоровья, поддержания профессиональной работоспособности, профилактики переутомления и безопасной двигательной деятельности.
1.2. Задачи	• освоить основы здорового образа жизни, физической подготовки и самоконтроля. • научиться планировать и выполнять физические упражнения с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей. • освоить базовые двигательные действия легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и лыжной подготовки. • формировать навыки командного взаимодействия, безопасной страховки и профессионально-прикладной физической подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Позиция	Содержание
Цикл образовательной программы	социально-гуманитарный цикл
Часть образовательной программы	обязательная часть
Индекс	СГ.04
Семестр(ы) освоения	1, 2, 3, 4
Промежуточная аттестация	зачет (4 семестр)
Кафедра	Физическое воспитание и здоровье
Требования к предварительной подготовке	Специальная предварительная подготовка сверх результатов освоения программы среднего общего образования Примерной образовательной программой по данной дисциплине не устанавливается.
Междисциплинарные связи	Результаты освоения дисциплины используются при дальнейшем освоении компонентов образовательной программы в части соответствующих общих и профессиональных компетенций. Конкретные связи фиксируются локальной образовательной программой и учебным планом.

3. КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Компетенция по ФГОС СПО и Примерной образовательной программе
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, учитывать гармонизацию 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.

Код	Компетенция по ФГОС СПО и Примерной образовательной программе
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни.
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать	• основы здорового образа жизни. • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний. • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. • правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Уметь	• использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. • применять технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики переутомления. • проводить самоконтроль индивидуальных показателей здоровья и физической работоспособности. • использовать физические упражнения различной функциональной направленности в учебной и профессиональной деятельности. • выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта с соблюдением требований безопасности. • применять навыки командного взаимодействия и быть готовым к выполнению нормативов комплекса ГТО с учетом состояния здоровья.
Практические навыки / опыт	самоконтроль физического состояния, планирование и выполнение комплексов упражнений, безопасное выполнение двигательных действий, участие в командных упражнениях и спортивных играх

3.1. Матрица формирования и оценки компетенций

Код	Содержательный вклад дисциплины	Основные средства оценки
ОК 04	командное взаимодействие в спортивных играх, взаимная страховка и совместное выполнение упражнений	устный или письменный контроль, тестирование, практическое или ситуационное задание
ОК 06	дисциплина, ответственность, соблюдение правил и ценностей физической культуры и спорта	устный или письменный контроль, тестирование, практическое или ситуационное задание
ОК 08	систематическое использование средств физической культуры для сохранения здоровья и работоспособности	устный или письменный контроль, тестирование, практическое или ситуационное задание
ПК 3.2	практическое освоение принципов здорового образа жизни и аргументированное продвижение двигательной активности	практическое или ситуационное задание, экспертная оценка результата
ПК 4.6	использование базовых знаний о дозировании нагрузки и двигательных упражнениях в контексте медицинской реабилитации в пределах подготовки по	практическое или ситуационное задание, экспертная оценка результата

Код	Содержательный вклад дисциплины	Основные средства оценки
	дисциплине	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Часы
Объем образовательной программы	110
Лекции	8
Практические занятия	102
Курсовая работа	0
Самостоятельная работа, выделенная отдельным объемом	0

4.1. Распределение часов по семестрам

Семестр	Лекции	Практические занятия	Всего	Форма аттестации
1	8	20	28	-
2	0	42	42	-
3	0	28	28	-
4	0	12	12	зачет

4.2. Тематический план и содержание

№	Сем.	Тема	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Лек.	Прак. т.	Коды компетенций
1	1	Основы физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки	Физическая культура личности, двигательная активность и здоровье, самоконтроль, методика самостоятельных занятий, профилактика переутомления, профессионально-прикладная физическая подготовка медицинского работника.	8	0	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
2	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	Техника низкого старта, стартового ускорения, бега на 30-100 м и финиширования.	0	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
3	1	Легкая атлетика. Старт и стартовый разгон	Отработка низкого и высокого старта, установка стартовых колодок, пробегание дистанции.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
4	1	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции	Техника высокого старта, поддержание темпа, дозирование аэробной нагрузки.	0	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
5	1	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности	Техника бега по пересеченной местности, постепенное увеличение дистанции, самоконтроль.	0	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
6	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Передача эстафеты различными способами, взаимодействие в команде.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
7	1	Легкая атлетика. Спортивная ходьба	Техника спортивной ходьбы на отрезках 200-500 м.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
8	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину, этап 1	Разбег, отталкивание и подводящие упражнения.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
9	2	Легкая атлетика. Прыжок в длину, этап 2. Метание. Общая физическая подготовка	Завершение техники прыжка и приземления. Метание в цель и на дальность. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
10	2	Атлетическая гимнастика	Упражнения на основные мышечные группы, развитие силы, силовой выносливости, быстроты, гибкости и координации. Тренажеры. Страховка.	0	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
11	2	Баскетбол	Перемещения, ведение, передачи, броски, техника нападения и защиты, индивидуальные, групповые и командные действия.	0	22	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
12	2	Волейбол. Вводное практическое занятие	Стойки и перемещения. Базовая техника владения мячом.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

№	Сем.	Тема	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Лек.	Прак т.	Коды компетенций
13	3	Волейбол	Прием и передача мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, тактика нападения и защиты.	0	14	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
14	3	Лыжная подготовка, этап 1	Попеременный двухшажный ход, одношажные и бесшажные ходы, повороты, подъемы и прохождение дистанции.	0	14	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
15	4	Лыжная подготовка, этап 2	Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов. Совершенствование техники и самоконтроль.	0	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
16	4	Итоговое практическое занятие	Комплексная оценка техники двигательных действий, самоконтроля, физической подготовленности и соблюдения требований безопасности.	0	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Итого				8	102	110

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства обеспечивают проверку знаний, умений и формируемых компетенций. Формы текущего контроля подбираются в соответствии с характером темы. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета согласно учебному плану.

5.1. Результаты, критерии и методы оценки

Объект оценки	Критерии оценки	Методы оценки
Знания	объясняет роль физической культуры, принципы дозирования нагрузки и самоконтроля, правила техники безопасности и профилактики переутомления	устный опрос, тестирование, методико-практические задания
Умения	технически правильно и безопасно выполняет двигательные действия, проводит самоконтроль, выбирает адекватную нагрузку	экспертное наблюдение, контрольные упражнения, практические нормативы с учетом медицинской группы
Компетенции	поддерживает необходимый уровень физической подготовленности, взаимодействует в команде и использует физическую культуру для профессиональной работоспособности	комплексная оценка практической деятельности, зачет

5.2. Примерный перечень контрольных вопросов

№	Контрольный вопрос
1	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Основы физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки».
2	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции».
3	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Старт и стартовый разгон».
4	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции».
5	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности».
6	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Эстафетный бег».
7	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Спортивная ходьба».
8	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Прыжок в длину, этап 1».
9	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Легкая атлетика. Прыжок в длину, этап 2. Метание. Общая физическая подготовка».
10	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Атлетическая гимнастика».

№	Контрольный вопрос
11	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Баскетбол».
12	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Волейбол. Вводное практическое занятие».
13	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Волейбол».
14	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Лыжная подготовка, этап 1».
15	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Лыжная подготовка, этап 2».
16	Объясните методические основы и продемонстрируйте безопасное выполнение действий по теме «Итоговое практическое занятие».

5.3. Примеры практических, аналитических и ситуационных заданий

№	Задание
1	Объясните влияние регулярной двигательной активности на работоспособность и профилактику профессионального переутомления.
2	Составьте безопасную разминку перед практическим занятием и обоснуйте последовательность упражнений.
3	Проведите измерение пульса до и после нагрузки, интерпретируйте изменение показателя и предложите коррекцию нагрузки.
4	Продemonстрируйте технику низкого или высокого старта и безопасное финиширование.
5	Выполните комплекс упражнений на развитие силы и гибкости с соблюдением техники безопасности.
6	Продemonстрируйте базовую технику передачи и ведения мяча в баскетболе.
7	Продemonстрируйте прием и передачу мяча в волейболе в паре.
8	Покажите технику одного из лыжных ходов и правила безопасного поведения на спуске.
9	Составьте краткий комплекс профессионально-прикладных упражнений для профилактики статического перенапряжения медицинского работника.
10	Проведите самооценку уровня физической подготовленности и сформулируйте индивидуальные рекомендации по поддержанию двигательной активности.

5.4. Критерии оценивания и условия зачета

Оценка	Критерий
«Отлично»	результат выполнен полностью, самостоятельно и обоснованно, терминология и алгоритмы применены корректно, существенные ошибки отсутствуют
«Хорошо»	результат в основном достигнут, допускаются отдельные неточности, не искажающие смысл и не создающие нарушения безопасности
«Удовлетворительно»	достигнут минимально необходимый результат, имеются ошибки и требуется частичная помощь преподавателя, критические ошибки

Оценка	Критерий
	безопасности отсутствуют
«Неудовлетворительно»	результат не достигнут, имеются существенные содержательные ошибки или критические нарушения требований безопасности и алгоритма
«Зачтено»	выполнены предусмотренные текущие задания, обязательные результаты освоены не ниже удовлетворительного уровня, отсутствуют критические ошибки
«Не зачтено»	обязательные результаты не освоены либо имеются невыполненные обязательные задания или критические ошибки

Примечание. При оценке практических результатов учитываются состояние здоровья, медицинская группа, функциональные возможности обучающегося и соблюдение требований безопасности. Недопустимо требовать выполнения нагрузки, противопоказанной по состоянию здоровья.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень сформирован с учетом рекомендуемых источников Примерной образовательной программы. Конкретный состав доступных изданий подлежит сверке с действующим библиотечным фондом и лицензионными электронными ресурсами ДВГМУ.

№	Источник
1	Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 68 с.
2	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для всех специальностей СПО. 7-е изд. Москва: Академия, 2020. 320 с.
3	Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 92 с.
4	Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 56 с.
5	Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 44 с.
6	Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. Москва: Академия, 2018. 176 с.
7	Электронные ресурсы: ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-507	Практические занятия	Спортивный зал. Практические занятия, УК-1-СК-24, Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, мячи, канаты. Тир УК-1-СК-Тир Стрелковый тир - место для стрельбы. Тир лазерный интерактивный "Рубин" ИЛТ-110 Практические занятия, УК-1-СК-ЗНТ, Столы теннисные, скамьи гимнастические. Практические занятия, УК-1-СК-120, Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели,	Аудиторная

УК-1-ЛЗ-512	Лекции	Лекции, Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), парты(24), стулья (50), кафедра(1). Компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Образовательный портал - Собственная разработка ДВГМУ.	Аудиторная
УК-1-328	Самостоятельная работа студентов	ПК (20), столы (60), стулья (100). Стенды информационные. Учебно-наглядные пособия. Компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Мультимедийная установка для аудиовизуализации. Машины офисные и оборудование (принтер, сканер, МФУ и др.) Занятия, тестирование, учебный центр-12, ПК (10) , рециркулятор воздуха.	Самостоятельная работа студентов