

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ С.Н. Киселев
23.04.2024 г.

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **340301-1-2024-Очно-заочное.plx**
34.03.01 Сестринское дело
Направленность (профиль) "Сестринское дело"

Квалификация **Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола -**
Академический медицинский брат). Преподаватель

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 60

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17,5		16,3			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6	6	6	6	12	12
Сам. работа	30	30	30	30	60	60
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., Заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна _____;
старший преподаватель, Соколова Александра Владимировна _____

Рецензент(ы):

старший преподаватель, Крапивина Ирина Владимировна _____;
д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
34.03.01 Сестринское дело (приказ Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 971)

составлена на основании учебного плана:

34.03.01 Сестринское дело

Направленность (профиль) "Сестринское дело"

утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Председатель методического совета факультета

И.В. Крапивина _____

Протокол от _____ 2024 г. № ____

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
	Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
	Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
	Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
	Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
	Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
	Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знать основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
2.1.2	Уметь составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2.2	Педагогика с методикой преподавания
2.2.3	Организация профилактической работы с населением и формирование здорового образа жизни
2.2.4	Школа здоровья для больных сахарным диабетом
2.2.5	Школа здоровья для больных гипертонической болезнью
2.2.6	Школа здоровья для больных ИБС
2.2.7	Общественное здоровье

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-9: Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний пациентов (населения)	
ОПК-9.1: Использует различные приемы, методы для распространения знаний о здоровом образе жизни	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический раздел						
1.1	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Развитие координационных способностей. Совершенствование технических приемов игры - подачи передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Пр/	1	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

1.2	БАСКЕТБОЛ Баскетбол в системе игровых видов спорта. Специальные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски индивидуально и в парах Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение тактике игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	2	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
	Раздел 2. Самостоятельная работа						
2.1	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	1	18	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.2	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	1	12	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.3	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	2	10	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.4	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Обучение техническим и тактическим приемам игры. Учебные игры. Судейство. /Ср/	2	10	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.5	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	2	10	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

- 1 семестр
1. Что такое «Физическая культура»?
 2. Что такое «Физическое воспитание»?
 3. Формы руководства физической культурой и спортом в России?
 4. Структура управления физической культурой и спортом в России?
 5. Факторы, осложняющие процесс физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
 6. Вклад Российских ученых – медиков в развитии естественнонаучных основ физического воспитания?
 7. Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
 8. В чем заключаются требования ГТО к оценке уровня умений и знаний в области физической культуры и спорта?
 9. Содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
 10. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе?
 11. Учебные отделения по физическому воспитанию?
 12. Цель и задачи физического воспитания в медицинском вузе?
 13. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?
 14. Содержание вне учебной работы по физическому воспитанию?
 15. Зачетные требования по физической культуре?
- 2 семестр
1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния студентов.
 2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
13. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов?
14. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе?
15. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов?
16. Какова динамика работоспособности студентов в условиях оздоровительного лагеря?
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?
18. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?
19. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?
20. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?
21. Как используются занятия различной интенсивности в режиме учебно-трудовой деятельности студентов?

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика контрольных работ:

1 курс

1. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
2. Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.
3. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
4. Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой, по методу К.Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
7. ЛФК при нарушениях осанки.
8. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
9. Коррекция зрения средствами ЛФК.
10. ЛФК при заболеваниях верхних дыхательных путей.
11. ЛФК при неврозах.
12. ЛФК в травматологии.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 30

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности - 8

Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 15

5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх:

#1956;

#1945;

#1952;

#1939

#1917.

2. Зимние или летние игры проводятся:

#в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

#зависимости от решения МОК;

#в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

#в третий год празднуемой Олимпиады;

#в зависимости от решения спортивных федераций.

3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:

#врачом, тренером;

#тренером;

#спортсменами по команде;

#врачом;

#преподавателем.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических гормонов гипофиза и тестостерона:

#развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие;

#резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо;

#резкое уменьшение продукции спермы ;развитие гинекомастии; развитие импотенции;

#повышение либидо; развитие гинекомастии;

#увеличение размеров и подвижности сперматозоидов.

5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

#стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения;

#белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

#симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы;

#адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства;

#симпатомиметические амины, ноотропы.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5	4	3	2	1					
1.Бег 100 м /сек/			15,7	16,0	17,0	17,9	18,7		
2.Бег 2000 м /мин,сек/			10,15	10,50	11,15	11,30	12,15		
3.Прыжок в длину с места			190	180	168	160	150		
4.Сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены			60	50	40	30	20		
5.Бег на лыжах 3 км /мин,сек/			18.00	18.30	19.30	20.00			
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13		11	9	7	5			
7.Тест Купера /км,м/			2,65 и более	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	1,5		
8.ППФП проф. образования									

Упражнения и тесты сдаются с учетом направления

МУЖЧИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5	4	3	2	1					
1.Бег 100 м /сек/			13,2	13,6	14,0	14,3	14,6		
2.Бег 3000 м /мин,сек/			12.00	12.35	13.10	13.50	14.30		
3.Прыжок в длину с места			250	240	230	223	215		
4.Подтягивание на перекладине /раз/									
5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/			23.50	25.00	26.25	27.30			
6.Тест Купера /км,м/			2,8 и более	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	1,6		
7.ППФП проф. образования									

Упражнения и тесты сдаются с учетом направления

Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения

Показатели	Оценка в баллах				
1	2	3	4	5	
Ортостатическая проба, уд/мин					23-20 19-16 15-12 11-8 7-0
Жизненный индекс, мл/кг					M <50 51-55 56-60 64-65
>66					
Ж <40 41-45 46-50 51-56 >56					
Проба Генчи, с					M <26 27-34 35-49 50-57
>58					
Ж <14 15-20 21-31 32-36 >37					
PWC 150 кгм/мин/кг					M <13,5 13,6-14,6 14,7-15,7 15,8-16,8
>16,8					
Ж <9,5 9,6-10,5 10,6-11,5 11,6-12,5 >12,5					
Биологический возраст, усл .лет					
(методика Киевского НИИ Геронтологии)					
до+15 до +3,0 до-2,9 до -8,9 до -15,0					+9,0 от +8,9 от +2,9 от -3,0 от -9,0
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед					<0,375 0,376- 0,526- 0,679- >0,825
0,525 0,675 0,825					
Проба Ромберга, с					<9 10-15 16-29 30-40
>41					
Теппинг-тест, кол-во уд/с					M <5,2 5,3-5,8 5,9-6,9 7,0-7,5
>7,5					
Ж <4,8 4,9-5,2 5,3-5,9 6,0-6,4 >6,4					
Проба Мартине, %					>100 99,9-74,9 74,8-49,9 49,8-25,0

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л1.3	Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.)	Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура	Изд. ДВГМУ, 2018	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник	ГЭОТАР-Медиа, 2007	7
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000
Л3.2	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»	Изд. ДВГМУ, 2018	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset			
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru			
Э3	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. http://sportlaws.infosport.ru			
Э4	Научная электронная библиотека. e-library			
Э5	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. http://www.infosport.ru/press/fkvot/			
Э6	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. http://www.tpfk.infosport.ru			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148			
6.3.1.2	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148			
6.3.1.3	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	Электронная библиотека ДВГМУ			
6.3.2.2	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ	
УК-1-СК-24	Практические занятия	Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат	КР	

УК-1-СК- ЗНТ	Практические занятия	Стол� теннисные, скамьи гимнастические	КР
УК-1-СК-120	Практические занятия	Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические	КР
УК-1-СК-129	Практические занятия	Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая	КР
УК-1-СК-29	Практические занятия, лекции	Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	КР