

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДСКИЛЛС»
(ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКИХ И
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ)
АНО ВО «МедСкиллс»**



УТВЕРЖДЕНО

Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»

26 февраля 2025 г. протокол №4

Ректор АНО ВО «МедСкиллс»

 В.А. Протопопова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Уровень образовательной программы:
среднее профессиональное образования

Форма обучения – очная

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
1.1. Область применения программы дисциплины:.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	25
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26
Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы дисциплины:

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью Социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен Уметь:

- 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 видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- организовывать работу коллектива и команды;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- владеть общей физической и строевой подготовкой.

Знать:

- 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
- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Компетенции, которые актуализируются при изучении дисциплины

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – организовывать работу коллектива и команды;
	Знания: – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – владеть общей физической подготовкой; – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
	– 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 видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – 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
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Знания: – основ здорового образа жизни; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий	Знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
медицинской реабилитации.	профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Объем работы обучающихся		Всего, час.	Объем по семестрам			
			3	4	5	6
Учебные занятия, в том числе		114	32	40	26	16
Лекция (урок)		-	-	-	-	-
Семинар/практическое занятие (С/ПЗ)		114	32	40	26	16
Лабораторное занятие (ЛЗ)		-	-	-	-	-
Консультации		-	-	-	-	-
Практика		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (С/Р)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация:	Вид		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет с оценкой
	Часы	10	2	2	2	4
Общий объем дисциплины		124	34	42	28	20

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» посредством реализации адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4. Практическое занятие. Бег 100 м.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Практическое занятие. Бег на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). Практическое занятие. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.6.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Бег на длинные дистанции.	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.		
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		14	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра Практическое занятие. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны,	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Совершенствование передач.		
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Обучение технике нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Обучение технике постановки блока.		
Тема 2.7. Блокирование.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
Промежуточная аттестация		2	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Практическое занятие. Упражнение в паре с партнером.		
Тема 3.2.	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Практическое занятие. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках	Практические занятия (содержание учебного материала): Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс») Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Раздел 4. Общая физическая подготовка		10	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия (содержание учебного материала): Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Практическое занятие. Кроссовая подготовка	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 4.2. Круговая тренировка.	Практические занятия (содержание учебного материала): Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Практическое занятие. Круговая тренировка.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала): ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Раздел 5. Спортивные игры. Гандбол		18	
Тема 5.1. Техника владения мячом.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча),	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Техника владения мячом.		
Тема 5.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Техника владения мячом в движении.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 5.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра Практическое занятие. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 5.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Практические занятия (содержание учебного материала): Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре. Практическое занятие. Развитие физических качеств в учебной игре.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре. Практическое занятие. Применение изученных приемов в учебной игре		
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
Промежуточная аттестация		2	
Раздел 6. Лёгкая атлетика		18	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.		
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4. Практическое занятие. Бег 100 м.		
Тема 6.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Совершенствование техники бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Практическое занятие. Бег на средние дистанции.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 6.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). Практическое занятие. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 6.5. Прыжок в длину с места.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 6.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 6.8. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 7.1. Совершенствование передач.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Совершенствование передач.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 7.2. Совершенствование техники нападающего	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 7.3 Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		2	
Раздел 8. Гимнастика.		12	
Тема 8.1. Упражнение в паре с партнером.	Практические занятия (содержание учебного материала): Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие. Упражнение в паре с партнером.		
Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Практические занятия (содержание учебного материала): Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Практическое занятие. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 8.3. Упражнения на гимнастических ковриках	Практические занятия (содержание учебного материала): Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс») Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Раздел 9. Общая физическая подготовка		4	
Тема 9.1. Круговая тренировка.	Практические занятия (содержание учебного материала): Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Практическое занятие. Круговая тренировка.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		4	

Тематический план и содержание адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура».

Таблица 4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности.	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.		
Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося.	Практические занятия (содержание учебного материала): Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	Практические занятия (содержание учебного материала): Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 6. Структура занятия по физической культуре.	Практические занятия (содержание учебного материала): Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.	Практические занятия (содержание учебного материала): Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала): Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		2	
Тема 9. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	Практические занятия (содержание учебного материала): Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	учебного занятия оздоровительной направленности.		
Тема 10. Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека	Практические занятия (содержание учебного материала): Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 11. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.	Практические занятия (содержание учебного материала): Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 12. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью	Практические занятия (содержание учебного материала): Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 13. Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала): Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.		
Тема 14. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	Практические занятия (содержание учебного материала): Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		2	
Тема 15. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.	Практические занятия (содержание учебного материала): Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 16. Методы развития физических качеств с помощью физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала): Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 17. Регулирование нагрузки и физической активности.	Практические занятия (содержание учебного материала): Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 18. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила	Практические занятия (содержание учебного материала): Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры		
Тема 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	Практические занятия (содержание учебного материала): Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия (содержание учебного материала): Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		2	
Тема 21. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление)	Практические занятия (содержание учебного материала): Принципы оздоровления с помощью лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	(половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.		
Тема 22. Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.	Практические занятия (содержание учебного материала): Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 23. Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.	Практические занятия (содержание учебного материала): Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 24. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью	Практические занятия (содержание учебного материала): Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 25. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания	Практические занятия (содержание учебного материала): Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 26. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	Практические занятия (содержание учебного материала): Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 27. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала): Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 28. Спортивные и подвижные игры.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Промежуточная аттестация		4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь Спортивный зал приспособлен для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в спортивный зал, расположенный на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве

Лицензионное программное обеспечение:

МойОфис Текст

МойОфис презентация

МойОфис Таблица

7Zip

Kaspersky Small Office Security

Яндекс браузер

Видеоредактор DaVinci Resolve

Аудиоредактор Audacity.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.
3. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
4. 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.
— ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань :
электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/156380>

Дополнительная литература:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
4. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт АНО ВО «МедСкиллс»: адрес ресурса – <https://www.med-skills.ru>, на котором содержатся сведения об образовательной организации и ее подразделениях, локальные нормативные акты, сведения об образовательных программах, их учебно-методическом и материально-техническом обеспечении, а также справочная, оперативная и иная информация. Через сайт обеспечивается доступ всех участников образовательного процесса к различным сервисам.
2. ЭБС ЛАНЬ – Электронно-библиотечная система;

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]. – <https://minzdrav.gov.ru/> (официальный сайт)
2. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс]. – <http://www.mednet.ru>.
3. <https://profstandart.rosmintrud.ru> – национальный реестр профессиональных стандартов;
4. <http://pravo.gov.ru> – официальный интернет-портал правовой информации;
5. база данных «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2011620038);
6. база данных «ЭБС ЛАНЬ» (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2017620439).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - 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	- 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	Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений
умения – 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- 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	Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений

– 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 видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>функций</i> в профессиональной деятельности;	
---	--	--

Примерные оценочные средства, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 1 Оценочные средства по дисциплине.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы:
среднее профессионально образования

Форма обучения – очная

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Ростов-на-Дону
2025

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – организовывать работу коллектива и команды;
	Знания: – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – владеть общей физической подготовкой; – 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 видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – 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
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Знания: – основ здорового образа жизни; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	Знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни

2. Описание критериев и методов оценивания компетенций

Таблица 2

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - 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	- 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	Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений

	профессионала, профилактики профзаболеваний – - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	
умения – 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 видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i>	Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений

3. Типовые контрольные задания

Примерные варианты оценочных заданий для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

На совершенствование чего, ориентирована физическая культура?

- На совершенствование физических и психических качеств людей
- На совершенствование техники двигательных действий
- На совершенствование работоспособности человека
- На совершенствование природных физических свойств человека

Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

- Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- Утомлением, возникающим в результате их выполнения
- Частотой сердечных сокращений.

Касаясь чем, стоя возле стены, можно определить правильную осанку?

- Затылком, ягодицами, пятками
- Лопатками, ягодицами, пятками
- Затылком, спиной, пятками
- Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Как физическим качеством, что является быстротой?

- Комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью
- Комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- Способность человека быстро набирать скорость

При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- 110—130 ударов в минуту
- до 140 ударов в минуту
- 140—160 ударов в минуту
- до 160 ударов в минуту

Как называется основной метод контроля физической нагрузки, при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?

- Частота дыхания
- Частота сердечных сокращений
- Самочувствие

Что используется для развития быстроты?

- Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- Двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений

- Двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это

- Соблюдение распорядка
- Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это

- Режим дня
- Соблюдение правил гигиены
- Ритмическая деятельность.

Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это

- Питание
- Дыхание
- Зарядка

Способность длительное время выполнять заданную работу это

- Упрямство
- Стойкость
- Выносливость

Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это

- Ловкость
- Быстрота
- Натиск

Назовите элементы здорового образа жизни

- Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена
- Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе
- Все перечисленное

Страхование при занятиях физической культурой, обеспечивает

- Безопасность занимающихся
- Лучшее выполнение упражнений
- Рациональное использование инвентаря

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление

- Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе
- Аэробика
- Альпинизм
- Велосипедный спорт

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы

- Самбо
- Баскетбол
- Бокс
- Тяжелая атлетика

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей

- Плавание
- Гимнастика
- Стрельба
- Лыжный спорт

Основные направления использования физической культуры способствуют формированию

- Базовой физической подготовленностью
- Профессионально прикладной физической подготовке
- Восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- Всего вышеперечисленного

Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере

- Образования
- Организации досуга
- Спорта общедоступных достижений
- Производственной деятельности

Основными показателями физического развития человека являются

- Антропометрические характеристики человека
- Результаты прыжка в длину с места
- Результаты в челночном беге
- Уровень развития общей выносливости

Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется

- Полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц
- Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

- «С разбега»
- «Перешагиванием»
- «Перекатом»
- «Ножницами»

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является

- Биологический возраст
- Календарный возраст
- Скелетный и зубной возраст

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке

- Вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое
- Вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть

- Гимнастикой
- Соревнованием
- Видом спорта

Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину

- Из зоны нападения
- С любой точки площадки
- Из зоны защиты
- Из любого места внутри трех очковой линии

Под выносливостью как физическим качеством понимается

- Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению
- Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Способность сохранять заданные параметры работы

Быстрота — это

- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Способность человека быстро набирать скорость
- Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

Физическая работоспособность — это

- Способность человека быстро выполнять работу
- Способность разные по структуре типы работ
- Способность к быстрому восстановлению после работы
- Способность выполнять большой объем работы

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как

- «Быстрее, выше, сильнее»
- «Главное не победа, а участие»
- «О спорт — ты мир!»

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

1. Обеспечивает ритмичность работы организма

- Позволяет правильно планировать дела в течение дня
- Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Позволяет избегать неоправданных физических напряжений

Под силой как физическим качеством понимается

- Способность поднимать тяжелые предметы
- Свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- Комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Выносливость человека не зависит от

- Функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Быстроты двигательной реакции
- Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- Силы мышц

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции

Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к

- Экономии сил
- Улучшению спортивного результата
- Травмам

Отметьте, что определяет техника безопасности

- Комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи
- Правильное выполнение упражнений
- Организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое

- 60 – 80 ударов в минуту
- 70 – 90 ударов в минуту
- 75 - 85 ударов в минуту
- 50 - 70 ударов в минуту

Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы

- Гигиена
- Закаливание
- Питание

Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это

- Осанка
- Рост
- Движение

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это

- 1.Зарядка
- Сила
- Воля

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это

- Гибкость
- Растяжение
- Стройность

Назовите основные физические качества человека

- Скорость, быстрота, сила, гибкость
- Выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость
- Выносливость, скорость, сила, гибкость, координация

Укажите, что понимается под закаливанием

- Купание в холодной воде и хождение босиком
- Приспособление организма к воздействию внешней среды
- Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Первая помощь при обморожении

- Растереть обмороженное место снегом
- Растереть обмороженное место мягкой тканью
- Приложить тепло к обмороженному месту

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости

- Акробатика
- Тяжелая атлетика
- Гребля
- Современное пятиборье

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ____.

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью ____.

Освоение двигательного действия следует начинать с ____.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ____.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ____.

Правильное дыхание характеризуется ____.

Пять олимпийских колец символизируют _____.

Под гибкостью как физическим качеством понимается _____.

Сила – это _____.

Ловкость – это _____.

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся _____.

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется _____.

Отметьте, что такое адаптация.

4. Показатели и шкала оценивания

4.1. Промежуточная аттестация – зачет (тестирование)

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 70 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется «зачтено»;

менее 70% - «не зачтено».

4.2. Промежуточная аттестация – тестирование

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;

от 80 до 89% - оценка «хорошо»,

от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,

менее 60% - оценка «неудовлетворительно».