

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Частное образовательное учреждение высшего образования
Новосибирский медико-стоматологический институт
ДЕНТМАСТЕР
(ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

СГ.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по образовательной программе среднего
профессионального образования - программе подготовки
специалистов среднего звена по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация

«медицинская сестра/медицинский брат»

форма обучения - очная

срок получения образования по программе –
на базе среднего общего образования - 1 год 10 месяцев

*в том числе **оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*

Новосибирск, 2025

СОГЛАСОВАНО:

Ученым советом
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»



УТВЕРЖДАЮ:

РЕКТОР
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»


Б.В. Шеплев
доктор медицинских наук
«10» марта 2025 г

Протокол № 3 от «10» марта 2025 г

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Минюстом России 21.09.2022, регистрационный № 70167);
- приказом Минздрава России от 23.07.2010 № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения"» (зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2010 № 18247);
- приказом Минздрава России от 03.09.2013 № 620н «Об утверждении Порядка организации и проведения практической подготовки обучающихся по профессиональным образовательным программам медицинского образования, фармацевтического образования» (зарегистрирован Минюстом России от 01.11.2013, регистрационный № 30304);
- приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (зарегистрирован Минюстом России 08.12.2015, регистрационный № 40000);
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ среднего профессионального образования утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- учебным планом на 2025-2026 учебный год по образовательной программе среднего профессионального образования - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО).

Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Учебная дисциплина является частью социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения рабочей программы у обучающегося должны быть сформированы следующие общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объем рабочей программы - 66 часов: из них 66 практических занятий.

Промежуточная аттестация в форме зачета в конце каждого семестра за счет времени, отведенного на практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем рабочей программы (всего)	66
- из них на практические занятия	66
Промежуточная аттестация в форме зачетов.	

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

	всего	практические занятия	формы текущего контроля
Раздел: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	30	30	индивидуальное задание (конспектирование учебной литературы)
Инструктаж по технике безопасности			

Тема раздела: Социально-биологические основы физической культуры.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента. Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема раздела: Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы здорового образа жизни студентов.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема раздела: Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств. Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема раздела: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Тема раздела: Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема раздела: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Раздел: Организационно-методические основы	24	24	практическая работа
---	----	----	---------------------

Тема раздела: Организационно-методические основы ГТО.

История развития ВФСК ГТО. История ГТО в Сибири. Методические и организационные основы ГТО. Организация и формы ВФСК ГТО в вузе.

Тема раздела: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности врача. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Тема раздела: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Развитие физической культуры и спорта в Сибири.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования. Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Сибири. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Сибири.

Раздел: Частные методики оздоровительной физической культуры.	12	12	практическая работа
--	----	----	---------------------

Тема раздела: Структура и содержание занятий программ аэробной направленности.

Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. классическая аэробика, танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Аэробика циклического характера. Аэробика со скакалкой.

Тема раздела: Структура и содержание занятий программ силовой направленности.

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Силовые виды аэробики. Упражнения с собственным весом. Упражнения с внешним отягощением.

Итого часов:	66	66	-
---------------------	-----------	-----------	---