

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 31.10.2025 14:57:07
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«29» августа 2024 г.

Институт среднего медицинского образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения

очно-заочная

Сургут, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 527.

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

| Подразделение | Дата согласования | Ф.И.О., подпись |
|---|-------------------|-----------------|
| Зав. отделением | 12.04.2024 | Соколова Е.В. |
| Отдел комплектования и научной обработки документов | 12.04.2024 | Дмитриева И.И. |

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»
«12» апреля 2024 года, протокол № 4

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования
«15» апреля 2024 года, протокол № 5

Директор _____ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11. ПК 3.2., 4.6

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | <ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 112 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 94 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 94 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 12 |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) | 6 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 курс | | |
| | 1 семестр | 20 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 20 | |
| Тема 1.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | Содержание учебного материала | 20 | |
| | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты. | | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 14 | |
| | Практические занятия № 1 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практическое занятие № 2 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции. | 2 | |
| Практические занятия № 3,4 Техника бега на средние и длинные дистанции. | 4 | | |

| | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| | Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. | | |
| | Практические занятия № 5,6 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | 4 | |
| | Практическое занятие № 7 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №1-3 | 6 | |
| | 2 семестр | 20 | |
| | Раздел 2. Атлетическая гимнастика | 16 | |
| Тема 2.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | Содержание учебного материала | 16 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | - | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 16 | |
| | Практическое занятие № 8,9 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. | 4 | |
| | Практическое занятие № 10,11 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. | 4 | |
| | Практическое занятие № 12,13 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. | 4 | |
| | Практическое занятие № 14 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. | 2 | |
| | Практическое занятие № 15 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. | 2 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. | |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |

| | | | |
|----------------------------------|--|-----------|--|
| Баскетбол | 1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков. | - | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Практические занятия № 16 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Промежуточная аттестация (зачет) | 2 | |
| | 2 курс | | |
| | 3 семестр | 12 | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 12 | |
| Тема 4.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 12 | |
| | 1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков. | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | Практическое занятие № 17,18 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия № 19,20,21 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | 6 | |
| Практические занятия №22 | 2 | | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | | |
| | 4 семестр | 18 | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 16 | |
| Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах | Содержание учебного материала | 16 | |
| | 1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 16 | |
| | Практические занятия №23,24,25 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. | 6 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия № 26,27,28 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. | 6 | |
| | Практические занятия №29,30 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | 4 | |
| | Промежуточная аттестация (зачет) | 2 | |
| | 3 курс 5 семестр | | 14 |
| Раздел 6. Оздоровительная скандинавская ходьба | | 14 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| Тема 6.1. Оздоровительная скандинавская ходьба. | Содержание учебного материала | 14 | |
| | 1.Техника ходьбы. 2. Техника дыхания. 3.Ходьба на длинные дистанции. 4. Ходьба по пересечённой местности. | - | |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|-----------|--|
| | Практические занятия № 31 Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | Практические занятия № 32 Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе. | 2 | |
| | Практическое занятие №33,34,35 Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км. | 6 | |
| | Практическое занятие № 36,37 Техника ходьбы по пересечённой местности М-3км, Д-2км | 4 | |
| 6 семестр | | 28 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| Раздел 7. Спортивные игры | | 26 | |
| Тема 7.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 26 | |
| | 1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков. | - | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 26 | |
| | Практическое занятие № 38,39 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. | 4 | |
| | Практические занятия № 40,41,42 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. | 6 | |
| | Практические занятия № 43,44 Обучение технике нападающего удара и блокирования. | 4 | |
| | Практические занятия № 45,46,47 | 6 | |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. | | |
| | Самостоятельная работа №1-3 | 6 | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | | 2 | |
| Всего: | | 112 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

Количество посадочных мест – 20

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

| 3.2.1. Рекомендуемая литература | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--|--|---|
| Основная литература | | | | |
| № | ФИО автора, составителей | Заглавие | Издательство | Режим доступа, количество экземпляров |
| 1 | Собянин, Ф.И. | Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. | Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование). | 5 |
| 2 | Барчуков, И.С. | Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. | Москва: КноРус, 2021. -365, [1] с. - (Среднее профессиональное образование) | 5 |
| 3 | Аллянов, Ю. Н. | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. | Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. - (Профессиональное | https://urait.ru/bcode/513286 |

| | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|--|---|
| | | | образование). | |
| 4 | Алхасов, Д. С. | Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. 2-е изд., испр. и доп. — 216 с. | Москва: Издательство Юрайт, 2023. — (Профессиональное образование) | https://urait.ru/bcode/515160 |
| 5 | Бурухин, С. Ф. | Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. | Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 173 с. | https://urait.ru/bcode/513903 |
| 6 | Жданкина, Е. Ф. | Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского | Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). | https://urait.ru/bcode/514196 |
| 7 | Булгакова, Н.Ж. | Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. | Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. - (Профессиональное образование) | https://www.urait.ru/bcode/516564 |
| Дополнительная литература | | | | |
| 1 | Муллер , А.Б. | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. | Москва : Издательство Юрайт, 2023— 424 с. — (Профессиональное образование). | https://urait.ru/bcode/511813 |
| 2 | Конеева, Е.В. | Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. | Москва: Издательство Юрайт, 2023-599с.— (Профессиональное образование) | https://urait.ru/bcode/517442 |
| Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство | Кол-во экземпляров, код доступа |
| 1 | Усольцева, Е.Г. и др. | Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной | Сургут: Сургутский государственный | https://elib.surgu.ru/local/u |

| | | | | |
|---|------------------|---|--|---|
| | | самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж | й университет, 2020 | mr/1023 |
| 2 | Филиппова, Ю. С. | Физическая культура : учебно- методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет | Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2021. – 197 с. – (Среднее профессиональн ое образование) | http://znanium.com/catalog/document?id=377108 |

3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://roszdravnadzor.gov.ru/>
3. Регистр лекарственных средств России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rlsnet.ru/>
4. Официальный сайт Росздравнадзора РФ - <http://www.roszdravnadzor.ru>
5. Медицинская библиотека libOPEN.ru - <http://libopen.ru>
6. Электронная Медицинская энциклопедия (МЭ) - <http://www.znau.ru>
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
8. Сайт журнала «консилиум» www.consilium-medicum.com
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» www.rmj.ru
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <http://www.femb.ru>
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Элек-тронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Элек-тронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Перечень программного обеспечения

| | |
|---|--|
| 1 | Microsoft Windows |
| 2 | Пакет прикладных программ Microsoft Office |

3.2.4. Перечень информационных справочных систем

| | |
|---|---|
| 1 | Справочно-правовая система Консультант плюс |
| 2 | Информационно-правовой портал Гарант.ру |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| Знания: | - свободное | Текущий контроль: |

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <p>ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p> |
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки |

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

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения) в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

– присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.