

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Колледж ВолгГМУ

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по образовательной
деятельности



Г.В. Михальченко

«28» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

**Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования -
программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения)**

Волгоград, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения), квалификация специалиста среднего звена «медицинская сестра/медицинский брат».

Разработчики рабочей программы:

профессор кафедры, д.п.н., профессор Мандриков В.Б.
доцент кафедры, к.б.н. Мицулина М.П.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 12 от «10» июня 2024 г.

Заведующий кафедрой

 /С.Ю. Максимова./

Программа согласована

Заведующий библиотекой

 /В.В. Долгова/

Рецензенты:

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России, к.м.н., доцент Е.Г. Вершинин (рецензия прилагается)

Программа согласована УМК СПО

Протокол № 7 от «13» июня 2024 года

Председатель, начальник отдела методической работы
колледжа ВолГМУ, к.с.н.

 /Т.В. Бармина/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина СГ 04. «Физическая культура» относится к социально - гуманитарному циклу.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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

Перечень компетенций.

Код ОК/ПК	Формулировка ОК/ПК
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традицион-

	ных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 4.6	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

Перечень личностных результатов.

Код ЛР	Формулировка ЛР
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в социокультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр,

	любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
Практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах	Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.		ЛР1; ЛР4; ЛР9
	В том числе практическое занятие № 2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положений лёжа и сидя, с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	1	
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	1	
Тема 1.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног и рук с собственным весом и на тренажёрах	Содержание учебного материала Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
	В том числе практическое занятие №3 Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.	2	ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	1	
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.	1	
Раздел 2.	Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
	В том числе практическое занятие №4 Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2	ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Реферат: «Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека».	2	
Тема 2.2. Техника оздоровительной ходьбы.	Содержание учебного материала Основные характеристики техники ходьбы. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
	В том числе практическое занятие №5 Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Техника работы рук. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.	2	ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1. Реферат: «Беговые марафоны. Польза и вред»	2	
Раздел 3.	Физические кондиции	2	
Тема 3.1. Оценка физической подготовленности.	Содержание учебного материала Тесты физической и функциональной подготовленности.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
	В том числе практическое занятие №6 Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту). Челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2	ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Всего: 32 ч Практические занятия: 10 ч Самостоятельная работа: 12 ч		
1 курс 2 семестр			
	Самостоятельная работа	22	
Раздел 1	Реферативная работа:	10	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка медицинского работника среднего звена	<i>Тематика рефератов на выбор:</i> 1.Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена. 2.Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена. 3.Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена. 4.Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Тема 2.2. Техника оздоровительной ходьбы.	1. Биомеханика ходьбы человека. 2. Основные функции стопы и их влияние на организм человека. 3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы. 4. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.	8

Раздел 2.	Составление и выполнение комплексов упражнений:	8	
	<p><i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. Оформить работу с фото отчетом. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. Оформить работу с фото отчетом 3. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития аэробной выносливости с использованием кругового метода на открытой площадке. Оформить работу с фото отчетом. 4. Составить и выполнить комплекс упражнений для формирования навыков длительного нахождения в вертикальной позе. Оформить работу с фото отчетом 	8	<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>
Раздел 3	Оздоровительная ходьба:	2	
Тема 3.1. Использование Приложения «Человек идущий» для увеличения двигательной активности	1. С использованием Приложения «Человек идущий» выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2	<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>
Раздел 4	Физические кондиции	2	
Тема 4.1. Оценка морфофункционального состояния	<p><i>Провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии) 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо. 		<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>

	Всего: 22 ч Самостоятельная работа: 22 ч		
	2 курс 3 семестр		
	Самостоятельная работа	22	
Раздел. 1	Реферативная работа:	8	
	1. Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга. 2. Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей. 3. Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов». 4. Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика.	8	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел 2.	Составление и выполнение комплексов упражнений	8	
	<i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения работы головного мозга. Оформить работу с фото отчетом. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя эксцентрический, концентрический и изометрический методы. Оформить работу с фото отчетом. 3. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в грудном отделе позвоночника. Оформить работу с фотоотчетом. 4. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в плечевом суставе. Оформить работу с фотоотчетом.	8	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел. 3	Оздоровительная ходьба	2	
Тема 3.1. Использование ИТ - приложений для увеличения двигательной активности	1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9

Раздел. 4	Физические кондиции	4	
Тема 4.1. Оценка морфофункционального состояния	<i>Провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу:</i> 1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии) 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 4.2. Исследование опорно-двигательного аппарата	1. Провести оценку подвижности в плечевом суставе, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Данные оформить в таблицу.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Всего: 22 ч Самостоятельная работа: 22 ч		
	2 курс 4 семестр		
	Самостоятельная работа	22	
Раздел. 1	Реферативная работа:	4	
	1. «Профессиональные дискинезии. Профилактика координаторных неврозов у врачей». 2. «Различные взгляды исследователей на роль и место подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека»	4	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел 2.	Составление и выполнение комплексов упражнений:	10	

	<p><i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i></p> <p>1. Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя круговой метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>2. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах и грудном отделе позвоночника (упражнения подбирать многосуставные, которые будут направлены на одновременное улучшение подвижности в этих отделах). Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>3. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики астенопии. Оформить работу с фотоотчетом.</p> <p>4. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координаторных неврозов. Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>5. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости. Оформить работу с фото отчетом.</p>	10	<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>
Раздел. 3	Оздоровительная ходьба:	2	
Тема 3.1. Использование ИТ - приложений для увеличения двигательной активности	<p>1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фото отчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.</p>	2	<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>
Раздел. 4	Физические кондиции	6	
Тема 4.1. Оценка морфофункционального состояния	<p><i>Провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу:</i></p> <p>1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.</p> <p>2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой</p> <p>3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.</p> <p>4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.</p> <p>5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)</p>	2	<p>ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6</p> <p>ЛР1; ЛР4; ЛР9</p>

	6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.		
Тема 4.2 Оценка координации.	1. Оценить у себя реагирующую способность тестом «Ловля линейки». Оформить работу фото отчетом, результаты записать в таблицу.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 4.3. Оценка вестибулярной устойчивости.	1. Провести оценку вестибулярной устойчивости тестом Фукунда (синонимы маршевая проба, тест Унтербергера). Оформить работу с фото отчетом.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Всего: 22 ч Самостоятельная работа: 22 ч		
3 курс 5 семестр			
	Самостоятельная работа	22	
Раздел 1	Реферативная работа:	4	
	1. «Влияние черепно-нижнечелюстной дисфункции на позу тела. Дифференцированная диагностика». При написании реферата использовать книгу Горстон Лиём «Практика краниоскальной остеопатии». 2. «Виды упражнений и техника тренировок для разных типов мышечных волокон»	4	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел 2.	Составление и выполнение комплексов упражнений:	10	
	<i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составить и выполнить комплекс при верхнем перекрестном синдроме. Оформить работу с фото отчетом.	10	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9

	<p>2. Составить и выполнить комплекс при профилактике синдрома малой грудной мышцы. Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>3. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>4. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития статической выносливости с использованием кругового метода. Оформить работу с фото отчетом.</p> <p>5. Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.</p>		
Раздел. 3	Оздоровительная ходьба:	2	
Тема 3.1. Использование ИТ - приложений для увеличения двигательной активности	1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел. 4	Физические кондиции	6	
Тема 4.1. Оценка морфофункционального состояния	<p><i>Провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу:</i></p> <p>1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.</p> <p>2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой</p> <p>3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.</p> <p>4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу.</p> <p>5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)</p> <p>6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.</p>	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9

Тема Исследование опорно-двигательного аппарата	4.2. 1. Провести оценку подвижности в кисти и пальцах рук, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу. 2. Провести оценку стопы. Выполнить тестирование различными способами. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	4	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Всего: 22 ч Самостоятельная работа: 22 ч		
3 курс 6 семестр			
	Самостоятельная работа	22	
Раздел. 1	Реферативная работа:	8	
	1. «Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика». 2. «Диспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лицами, имеющих дисплазию соединительной ткани». 3. «Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки». 4. «Синдром офисного работника и смартфонной шеи»	8	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел 2.	Составление и выполнение комплексов упражнений:	6	
	<i>При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</i> 1. Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Оформить работу с фото отчетом. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения кровотока в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом. 3. Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный работник». Оформить работу с фото отчетом.	6	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Раздел. 3	Оздоровительная ходьба:	2	
Тема Использование ИТ - приложений для увеличения двигательной	3.1. 1. С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одновременно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	2	ОК4, ОК6, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9

активности			
Раздел. 4	Физические кондиции	6	
Тема 4.1. Оценка морфофункционального состояния	<p><i>Провести оценку своего морфофункционального состояния по следующим тестам и пробам, данные оформить в таблицу:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста. 2. Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой 3. Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи. 4. Выполнить и оценить ортостатическую пробу. 5. Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии) 6. Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо. 	2	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
Тема 4.2. Исследование опорно-двигательного аппарата	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу. 2. Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу. 	4	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6 ЛР1; ЛР4; ЛР9
	Всего: 22 ч Самостоятельная работа: 22 ч		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
	Всего: 132 ч Практические занятия: 10 ч Самостоятельная работа: 122 ч		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в учебных аудиториях ВолгГМУ.

Кафедра физической культуры и здоровья для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями:

1. Игровой спортивный зал (683 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), щиты баскетбольные игровые на металлической раме; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг), мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ракетки для н/т, ракетки для бадминтона, сетки бадминтонные, волейбольные).

2. Спортивный зал (200 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг).

3. Тренажерный зал (127,4 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

4. Тренажерный зал (68,7 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности.

5. Зал тяжелой атлетики, (68,7 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: штанга тренировочная, стойка для гантелей, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг), грифы для мини-штанг, гимнастические палки, гантели неразборные (8 кг, 12 кг, 16 кг, 18 кг).

6. Зал для фитнеса (122,6 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: дезинфекционные маты, гимнастические маты, министепперы, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

7. Плавательный бассейн. ФОК «Волгомед» (400 м²)

Приборы, оборудования, инвентарь: дорожки разделительные, передвижной роллер для сматывания, приспособление для спуска ММГН в чашу бассейна, стартовые тумбы, скамейки, комплекты инвентаря для плавания и аквааэробики.

8. Стрелковый тир (электронной модификации) (21 м²).

Приборы, оборудования, инвентарь: электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазертаг», прототип винтовки МР□512 с лазерным излучателем невидимого спектра («со сгибом» / «с переломом», с отдачей, соответствует требованиям Минспорта для сдачи норм ГТО по стрельбе), универсальное зарядное устройство для лазерного оружия, пристрелочное устройство для калибровки электронного оружия с лазерным излучателем невидимого спектра, сетевая видеокамера со стеклянным дихроическим фильтром, программное обеспечение «Виртуальный тир» для обучения навыкам стрельбы, программное обеспечение «ЛазерСТ. ГТО», комплект компьютерных стрелковых программ мишеней, ключ защиты программы, соединительный кабель.

9. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий в себя комплекс спортивных площадок и технических средств, для проведения

занятий по дисциплине «Физическая культура»: две баскетбольные площадки, футбольное поле, две беговые дорожки 100 м и 60 м, элементы полосы препятствий.

10. Учебная аудитория для проведения лекций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Приборы, оборудования, инвентарь: учебные парты, стулья, шкафы для документов, настенный экран, проектор ASK Proxima, телевизор, проектор мультимедийный Optoma DX-733 2500 ANSI Lm.1024*768, системный блок HP dc 7600CMT PD-945.160GB+DVD RW

Технические средства обучения:

- мультимедийная установка;
- настольный персональный компьютер (ПК) или переносной ПК (ноутбук, нетбук) с лицензионным программным обеспечением.

Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная
3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия)	8GFFM-DV1W6-Y1ZE4-AE92H с 28.05.2022 по 27.05.2023

10.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
11.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО
13.	Яндекс.Телемост	Свободное и/или безвозмездное ПО

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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.

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

Дополнительные источники:

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html>

2. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292118>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html>

4. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н (ред. 21.02.2020) "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578) [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 30811-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс»

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

7. Мандриков В. Б. Теория и методика обучения игре в футбол студентов неспециализированных высших учебных заведений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, В.В. Ушаков - Волгоград : Издательство ВолГМУ, 2018. - 114, [2] с. : ил., табл. - Электронный аналог печатного издания. - Библиогр. : с. 111-112

Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

1. <http://минобрнауки.рф/> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> e-library – Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press|fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
11. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> -Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей
12. <https://www.muscleandmotion.com/products/strength-training-app/> - «MUSCLE&MOTION» - профессиональное приложение для фитнеса и здорового образа жизни
13. <http://www.inteeu.com/2020/10/18/informatsionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte/> - Информационные технологии в современном спорте.
14. <https://web.snauka.ru/issues/2014/10/39483> - Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации»

Профессиональные базы данных:

<http://www.consultant.ru/> – Справочно-правовая система «Консультант-Плюс» (профессиональная база данных).
<http://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента» (многопрофильный

образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных).

3.3. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” (ред. от 08.07.2020) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ и ЭО).

Дисциплина	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для учебного процесса	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
«Физическая культура»	<p>1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элемент “Задание” и /или ресурс “Файл” (размещение заданий к занятию, указаний, пояснений, разбивка на малые группы); - элемент “Форум” (фиксация присутствия обучающихся на занятии, индивидуальные консультации); - иные элементы и /или ресурсы (при необходимости). <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устная подача материала 	<p>1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элемент “Тест” (тестирование); - элемент “Задание” (подготовка реферата, доклада, проверка протокола ведения занятия). <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование; - доклад; - защита реферата

3.4. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается:

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ:

- адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку - поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося.

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 необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:

- материально-технические условия должны обеспечивать 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, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8м; наличие специальных кресел и другие приспособления).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельные классы, группах или в отдельных образовательных организациях численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется бесплатно специальные учебники и учебные пособия, и иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Уметь организовывать работу коллектива и команды.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
2. Уметь взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
3. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
4. Уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Анализ составления студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка.
5. Уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Оценка функционального состояния и физической подготовленности студентов. Анализ качества освоения аутогенной тренировки как методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка.

6. Уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни, информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	Свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота.
7. Уметь выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации	Анализ демонстрируемого студентом комплекса корригирующих гимнастик для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, его оценка. Анализ качества освоения методики восстановительного самомассажа после физических нагрузок и его оценка. Опрос на занятиях.
8. Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Оценка психоэмоционального состояния студентов. Анализ качества освоения оздоровительных методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка.
9. Знать основы проектной деятельности.	Составление программы повышения физической активности с учетом будущей профессиональной деятельности.
10. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий.
11. Знать основы здорового образа жизни	Демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.
12. Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.
13. Знать средства профилактики перенапряжения	Анализ качества освоения оздоровительных методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка. Составление комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.
14. Знать принципы здорового образа	Выполнение контрольных нормативов,

жизни, основы сохранения и укрепления здоровья	предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля.
15. Знать факторы, способствующие сохранению здоровья	Применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Дифференцированный зачет.
16. Знать формы и методы работы по формированию здорового образа жизни	
17. Знать программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.	Анализ знаний студентов об оздоровительных двигательных методиках. Опрос на занятиях. Дифференцированный зачет.
18. Знать порядок медицинской реабилитации.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для профилактики сколиоза, сутулости и его оценка. Опрос на занятиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**, Михальченко Дмитрий
Валерьевич, Проректор по образовательной деятельности

05.12.24 15:55 (MSK)

Сертификат 7EBBA0A86315699C4EA3CD5F53F62893