

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.04.2024 08:28:58


Уникальный программный идентификатор:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f0e387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор



/Транковская Л.В./

« 7 » марта 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки**

**(специальность)**

**Уровень подготовки**

**34.02.01 Сестринское дело**

(код, наименование)

**Среднее профессиональное образование**

(указывается в соответствии с СПССЗ)

**Область профессиональной деятельности**

**Квалификация выпускника:**

**Форма обучения**

**Срок освоения ООП**

**Институт/кафедра**

**02 Здравоохранение**

**Медицинская сестра/медицинский брат**

**Очно-заочная**

(очная, очно-заочная)

**2 года 10 месяцев**

(нормативный срок обучения)

**Отделение СПО**

При разработке рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело № 527 утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации от «04» июля 2022г

2) Учебный план основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: 02 Здравоохранение утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «06» марта 2024г., Протокол № 7.

Рабочая программа дисциплины разработана авторским коллективом отделение среднего профессионального образования ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством директора отделения среднего профессионального образования канд. мед. наук Заяц Ю.В.

**Разработчики:**

\_\_\_\_\_  
Преподаватель  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое  
звание)

\_\_\_\_\_  
Грибов К.А.  
(Ф.И.О.)

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура

Цель освоения дисциплины **СГ.04 Физическая культура** состоит в формировании у обучающегося мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой толерантности, способности успешной социализации в обществе, способности использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта, в том числе ИТ- технологий для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких.

**Задачи** освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в том числе с использованием ИТ- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, в том числе с использованием ИТ- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием ИТ- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение и изучается на 1-3 курсах

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура

Дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

### Общие компетенции выпускников

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

	культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности <b>Знания:</b> 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
--	--	--

### Профессиональные компетенции выпускников

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	<p><b>Практический опыт:</b> проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> <p><b>Умения:</b> 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</p> <p><b>Знания:</b> принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; 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</p>
Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях	ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	<p><b>Практический опыт:</b> проведения мероприятий медицинской реабилитации</p> <p><b>Умения:</b> выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации</p> <p><b>Знания:</b> порядок медицинской реабилитации</p>

### 3.2. Основные виды профессиональной деятельности выпускника

Выпускники готовятся к профессиональной деятельности следующих видов:

- проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи;
- ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала;
- проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни;
- оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях;
- оказание медицинской помощи в экстренной форме.

## 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		№ 1	№2	№3	№4	№5	№6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	38	8	6	6	6	6	6
Лекции	2	2					
Практические занятия (ПЗ),	36	6	6	6	6	6	6
СР	98	18	16	16	16	16	16
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	экзамен (Э/З)	3	3	3	3	3	3
<b>ИТОГО:</b>							
<b>Общая трудоемкость</b>	час.	136	26	22	22	22	22

## 4.2. Содержание дисциплины

### 4.2.1. Темы лекционных занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

№	Название тем лекций	Часы
1	2	3
1 семестр		
1.	Основы физической культуры	2
Итого часов в семестре		<b>2</b>

### 4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
№ семестра 1		
1.	Физические упражнения. Основные физические качества, методы развития и контроля	2
2.	Производственная физическая культура (ПФК). Цифровые технологии для развития физических качеств	2
3.	Комплекс производственной гимнастики.	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>6</b>
№ семестра 2		
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения осанки и подвижности суставов.	2
5.	Миофасциальный релиз.	2
6.	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>6</b>
№ семестра 3		
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости	4
8.	Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>6</b>
№ семестра 4		
9.	Комплекс силовых упражнений для укрепления мышц	2
10.	Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Здоровая спина)	2
11.	Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Шея)	2
<b>Итого часов в семестре</b>		<b>6</b>
№ семестра 5		

12.	Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры (Ягодицы)	2
13.	Методы оздоровительного дыхания	2
14.	Релаксационные техники	2
<b>Итого часов в семестре</b>		6
№ семестра 6		
15.	Гимнастика для глаз	2
16.	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития выносливости	2
17.	Комплекс упражнений, направленный на координацию и баланс	2
<b>Итого часов в семестре</b>		6
<b>Итого часов</b>		36

#### 4.2.3 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ

##### Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Все го часов
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1.	Комплекс ОРУ (студенту необходимо самостоятельно выполнять комплекс ОРУ в течение 2-х недель 3 раза в неделю по 40 минут) и заполнять дневник самоконтроля.	Дневник самоконтроля	6
2.	Двигательные системы. Современные оздоровительные методики.	Тест	3
3.	Миофасциальный релиз	Тест	3
4.	Допинги и стимуляторы в спорте	Тест	3
5.	Оценка физического развития	Лабораторная работа	3
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>18</b>
<b>2 семестр</b>			
6.	Естественно-научные основы физического воспитания	Тест	2
7.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Тест	6
8.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	Тест	4
9.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	Тест	4
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>16</b>
<b>3 семестр</b>			
10.	Изучение техники выполнения упражнений: - Просмотр видеуроков для правильного выполнения базовых упражнений.	Дневник самоконтроля	8

11.	Ведение тренировочного дневника для отслеживания прогресса в физической подготовленности - Анализ результатов и корректировка тренировочного процесса в соответствии с достигнутыми результатами.	Дневник самоконтроля	8
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>16</b>
<b>4 семестр</b>			
12.	Принципы здорового образа жизни	Тест	4
13.	Основы правильного питания для поддержания активного образа жизни.	Тест	8
14.	Двигательная активность и её роль в жизни человека	Тест	4
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>16</b>

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины Основная литература

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов)
				В БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования (электронный ресурс)	Алхасов Д. С. Алхасов Д. С.	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный	Неограниченно
2	Физическая культура: учебник для вузов (электронный ресурс)	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469114">https://urait.ru/bcode/469114</a>	Неограниченно

### Дополнительная литература

п/ №	Наименование, тип ресурса	Автор (ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов)
				В БИЦ
1	2	3	4	5
1	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475804">https://urait.ru/bcode/475804</a>	Неограниченно



2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов (электронный ресурс)	М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/476188">https://urait.ru/bcode/476188</a>	Неограниченно
3	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс)	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a>	Неограниченно

#### Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BookUp» <https://www.books-up.ru/>
5. Собственные ресурсы БиЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/>

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра [Библиотечно-информационный центр — ТГМУ \(tgmu.ru\)](https://tgmu.ru)



#### 5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета [Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации \(tgmu.ru\)](https://tgmu.ru)



**5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (BKC)
2. SunRay Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO

7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE(модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

## **6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

### **6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

### **6.2. Обеспечение соблюдения общих требований**

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## **7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине, соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.

