



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета  
Протокол № 10 от 21.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины	«ОГСЭ.04 Физическая культура»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик: кафедра физического воспитания и здоровья.

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Г.В. Пономарева	кандидат педагогических наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
В.А. Кирюшин	Доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО
А.А. Дементьев	Доктор медицинских наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующий кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки  
Протокол № 9 от 15.04. 2024 г.

Одобрено учебно-методическим советом.  
Протокол № 7 от 25.04. 2024г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с:

<b>ФГОС СПО</b>	Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.
<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b>	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре** программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-1-13

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять уровень развития своих физических качеств и правильно выбирать средства для их формирования;
- определять и оценивать своё физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата;
- определять функциональное состояние своих дыхательной, сердечно - сосудистой, нервной систем с применением простых и доступных тестов;
- определять доступными методами свою физическую работоспособность;
- оценивать уровень своего физического состояния и управлять им;
- вести дневник планируемой и выполняемой физической нагрузки с ежемесячным её анализом по результатам самоконтроля;
- выполнять санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями, использовать естественные факторы для укрепления иммунитета.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные понятия и их принципиальные различия:
  - а) Физическая культура – совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области;
  - б) Физическое воспитание – организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и некоторых других средств с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям данного общества или интересам личности воспитуемого;
  - в) Физическая подготовка – это специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи;
  - г) Физическая подготовленность – это физическое состояние человека, достигнутое в результате физической подготовки;
  - д) Физическое состояние – характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени, зависящий от уровня его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия или отсутствия заболеваний;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	<i>очная</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	348
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	174
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	174
в том числе:	
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, домашняя работа и т.п.).</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся *	Объем часов (практ./самост.)	Уровень освоения
1	2	4	5
	1 семестр	36/36	1
1. Физическое развитие и основные физические качества.	<p>Практические занятия</p> <p>Разучивание и освоение физических упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Измерение гибкости доступными средствами.</p> <p>Разучивание подвижных игр, эстафет, направленных на развитие ловкости.</p> <p>Выполнение теста Купера с оценкой выносливости.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Измерение времени бега с оценкой скорости.</p> <p>Выполнение тестов для оценки быстроты.</p> <p>Занятия на тренажёрах, развитие силы мышц рук, ног, спины, живота.</p> <p>История создания стрельбы из пневматической винтовки. Техника безопасности на занятиях по стрельбе из пневматической винтовки. Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности.</p>	36	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p>Выполнение упражнений для развития силы.</p>	36	
	2 семестр	35/35	1,2
2. Развитие физических качеств.	<p>Практические занятия</p> <p>Разучивание и освоение физических упражнений, направленных на развитие силы различных групп мышц.</p> <p>Занятия на тренажёрах, развитие силы мышц рук, ног, спины, живота.</p> <p>Измерение показателей силы доступными средствами.</p> <p>Бег на длинные дистанции. Измерение времени бега с оценкой выносливости.</p>	35	

	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Основы теории стрельбы.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития ловкости. Использование длительного бега при самостоятельных занятиях для развития выносливости.	35	
	3 семестр	33/33	2
3.1 Оценка уровня физического состояния. 3.2 Физическое состояние человека. 3.3 Оценка и формирование опорно-двигательного аппарата (ОДА).	Практические занятия Разучивание и освоение физических упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах. Измерение гибкости доступными средствами. Разучивание подвижных игр, эстафет, направленных на развитие ловкости. Разучивание и освоение физических упражнений, направленных на развитие силы различных групп мышц. Первая медицинская помощь при травме в стрелковом тире. Требования безопасности. Стрельба из винтовки по белому листу, по квадрату.	33	
	Самостоятельная работа Занятия на тренажёрах, развитие силы мышц рук, ног, спины, живота. Измерение показателей силы доступными средствами. Бег на длинные дистанции. Измерение времени бега с оценкой выносливости.	33	
	4 семестр	27/27	2,3
4.1 Функции ОДА. 4.2 Оценка состояния ОДА. 4.3 Факторы риска для ОДА. Физические упражнения для формирования и укрепления ОДА.	Практические занятия Выполнение теста Купера с оценкой выносливости. Бег на короткие дистанции. Измерение времени бега с оценкой скорости. Выполнение тестов для оценки быстроты. Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. Приемы и правила стрельбы в электронном тире. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	27	
	Самостоятельная работа	27	



	Выполнение упражнений для развития и укрепления ОДА. Выполнение физических упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах. Разучивание и освоение физических упражнений, направленных на развитие силы различных групп мышц. Занятия на тренажёрах, развитие силы мышц рук, ног, спины, живота.		
	5 семестр	28/28	2,3
5. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем в покое и при физических нагрузках	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. Использование бега на длинные дистанции для развития выносливости и укрепления здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Обучение приемам стрельбы по появляющимся целям. Совершенствование техники стрельбы.	28	
5.1 Изменения ЧСС и АД при физических нагрузках. 5.2 Оценка показателей внешнего дыхания в покое и при физических нагрузках. 5.3 Функциональное состояние ЦНС в покое и при физических нагрузках. Признаки состояния перетренированности.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития и укрепления ОДА. Выполнение различных упражнений при самостоятельных занятиях, направленных на развитие различных физических качеств. Ведение дневника самоконтроля с регистрацией физических нагрузок (время, набор упражнений, пульс, самочувствие и др.). Контроль за состоянием организма при беге на длинные дистанции (сердцебиение, головная боль, головокружение, частота и глубина дыхания, боли в мышцах, в костях и в суставах и др.).	28	
	6 семестр	15/15	2,3
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Практические занятия Бег на длинные дистанции. Измерение времени бега с оценкой выносливости. Занятия на тренажёрах, развитие силы мышц рук, ног, спины, живота. Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. Обучение приемам стрельбы по движущимся целям. Огневая подготовка.	15	

6.1 Определение уровня физической работоспособности. 6.2 Индивидуальный выбор двигательного режима.	Самостоятельная работа Разучивание и освоение общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Подбор упражнений для использования в утренней гигиенической гимнастике. Подбор упражнений для использования в производственной гимнастике.	15	
	дифференцированный зачет		
		174/174 Всего:348	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивается:

1. Двумя игровыми спортивными залами, 2-мя тренажерными залами, борцовским залом. Теннисными столами, мячами, подвесными стенками, гимнастическими скамейками, гимнастическими ковриками;
2. Имеются открытые спортивные площадки с твердым покрытием: мини-футбольное поле (хоккейная площадка с бортиками), 2 баскетбольные площадки, площадка с силовыми тренажерами, площадка для пляжного волейбола

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (при наличии).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

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, 2022. 599 с. <https://urait.ru/bcode/495018>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

\_\_1. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Фалеева Е.И., Шувалов А.С. Развитие физических качеств /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2000. – 22 с.

2. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Сулова Г.В. Зависимость работоспособности человека от состояния опорно-двигательного аппарата /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2001. – 17 с.

3. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Иванов А.В. и др. Физическое состояние человека /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2002. – 29 с.

4. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Лутонин А.Ю. Адаптация сердечно-сосудистой системы к регулярным физическим нагрузкам. /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2004. – 26 с.

5. Формирование опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие /Под ред.В.Д.Прошлякова.-Рязань: РИО РязГМУ, 2011.- ч.1-84 с.; ч.2-56 с.

6. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.-Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.-124 с.

7. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Толстова Т.И., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка физического развития и методика тренировки студентов //метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 45 с.

8. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В.. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и при физических нагрузках /метод.реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 28 с.

9. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Суслова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.

### Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru/">http://www.medcollegelib.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, <a href="https://lib.rzgmu.ru/">https://lib.rzgmu.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Доступ с ПК Центра

	развития образования
Официальный интернет-портал правовой информации <a href="http://www.pravo.gov.ru/">http://www.pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, <a href="https://femb.ru">https://femb.ru</a>	Открытый доступ
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, <a href="http://www.medlinks.ru/">http://www.medlinks.ru/</a>	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, <a href="http://www.medline.ru/">http://www.medline.ru/</a>	Открытый доступ
DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и историй болезней для студентов и практикующих врачей, <a href="https://doctorspb.ru/">https://doctorspb.ru/</a>	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, <a href="http://crm.ics.org.ru/">http://crm.ics.org.ru/</a>	Открытый доступ
Портал научных журналов на платформе ЭКО-ВЕКТОР – доступ к электронной базе данных российских научных рецензируемых журналов организован в многопользовательском режиме, без ограничения числа одновременных подключений к ресурсу и предоставляет возможность частичного копирования данных и распечатки <a href="https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784">https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784</a>	Открытый доступ
БД EastView Электронная база данных периодических изданий «EastView» в рамках определенной коллекции. Полные тексты статей из журналов представлены в форматах html, pdf. <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Открытый доступ
ЭБС «Лань»	Открытый доступ

<p>Здесь представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент. Читать литературу без регистрации можно с компьютеров университета.  <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a></p>	
<p>«Большая медицинская библиотека» (БМБ)  В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным текстам и медиаконтенту. Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на <a href="#">«Электронных полках учебных дисциплин»</a>. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит текстовые задания для самопроверки - <a href="#">Книги, содержащие тесты</a>. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <a href="#">«Иностранной коллекции»</a>.</p>	<p>Открытый доступ</p>
<p>Национальная электронная библиотека (НЭБ)  Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек.  <a href="http://нэб.пф;">http://нэб.пф;</a> <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>	<p>Открытый доступ</p>
<p>Вестник современной клинической медицины  Журнал «Вестник Современной Клинической Медицины», в котором содержатся статьи медицинской направленности: оригинальные исследования, обмен опытом, обзоры, организация здравоохранения. <a href="http://vskmjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html">http://vskmjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html</a></p>	<p>Открытый доступ</p>
<p>Библиотека журналов по кардиологии и сердечно-сосудистой медицине включает архивы шести крупнейших журналов по кардиологии: артериальная гипертензия, кардиология, кардиоваскулярная терапия и профилактика, комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний, рациональная Фармакотерапия в Кардиологии, Российский кардиологический журнал. <a href="https://www.cardiojournal.online/">https://www.cardiojournal.online/</a></p>	<p>Открытый доступ</p>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты, контролирующие уровень физической подготовленности:

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	13,1	14,1	14,4
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				15 44	12 32	10 28
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18 17	12 12	10 10			
4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	12.00	13.40	14.30
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	225	210
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32			

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, знаний по оценке своего физического развития и уровня развития своих физических качеств, умений по подбору физических упражнений для коррекции своих отстающих физических качеств.

Оценка успешных результатов занятий физическими упражнениями осуществляется преподавателем по дневнику самоконтроля, который обучающиеся должны вести в течение 3 лет.



## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- ОК 13	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень развития своих физических качеств и правильно выбирать средства для их формирования;</li> <li>- определять и оценивать своё физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- определять функциональное состояние своих дыхательной, сердечно - сосудистой, нервной систем с применением простых и доступных тестов;</li> <li>- определять доступными методами свою физическую работоспособность;</li> <li>- оценивать уровень своего физического состояния и управлять им;</li> <li>- вести дневник планируемой и выполняемой физической нагрузки с ежемесячным её анализом по результатам самоконтроля;</li> <li>- выполнять санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями, использовать естественные факторы для укрепления иммунитета.</li> </ul>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и их принципиальные различия: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Физическая культура – совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области;</li> <li>б) Физическое воспитание – организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и некоторых других средств с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям данного общества или интересам личности воспитуемого;</li> <li>в) Физическая подготовка – это специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи;</li> <li>г) Физическая подготовленность – это физическое состояние человека, достигнутое в результате физической подготовки;</li> <li>д) Физическое состояние – характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени, зависящий от уровня его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия или отсутствия заболеваний;</li> </ul> </li> <li>- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>