

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Межрегиональный медицинский колледж»**

г. Ессентуки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета**

**УП.07 Физическая культура
/адаптивная физическая культура**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

2024г.

Одобрено:
на заседании ЦМК ОД цикла
протокол № 22 от «25» апреля 2024 г.
Председатель ЦМК ОД цикла
В.А. Форостова



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая УМО АНПОО «ММК»
Н.С. Сикорская
«25» апреля 2024 года



Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Институт развития профессионального образования (ФГБОУ «ИРПО») в целях реализации положений Федерального закона в соответствии с Приказом «О внесении изменений в ФГОС СОО» №413 от 17.05.2012 года, утвержденным приказом №732 от 12.08.2022 (зарегистрирован в Минюсте России 12.09.2022 №70034) и в соответствии с учебным планом АНПОО «Межрегиональный медицинский колледж» специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденным директором колледжа Н.А.Жуковой, на 2024-2027 гг.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж».

Разработчик:
В.А.Жуков – преподаватель ЦМК ОД АНПОО «ММК».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура» | 4 |
| 2. Структура и содержание учебного предмета..... | 21 |
| 3. Условия реализации программы учебного предмета | 34 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета | 36 |

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебный предмет «Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.2.1. Цели учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура/адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | <p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 |
|--|---|---|

| | | |
|---|--|---|
| | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|---|---|

Профессиональные компетенции

| Основные виды деятельности | Код и наименование компетенции | Показатели освоения компетенции |
|---|--|---|
| Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи | ПК 1.1. Организовывать рабочее место | <p>Навыки: организации рабочего места</p> <p>Умения: организовывать рабочее место; применять средства индивидуальной защиты</p> <p>Знания: санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность (к размещению, устройству, оборудованию, содержанию, противоэпидемическому режиму, профилактическим и противоэпидемическим мероприятиям, условиям труда персонала, организации питания пациентов и персонала); меры индивидуальной защиты медицинского персонала и пациентов при выполнении медицинских вмешательств</p> |
| | ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду | <p>Навыки: обеспечения безопасной окружающей среды в помещениях с асептическим режимом, в том числе в стерилизационном отделении (кабинете), медицинской организации</p> <p>Умения: соблюдать санитарно-эпидемиологические требования и нормативы медицинской организации, в том числе санитарно-противоэпидемический режим стерилизационного отделения (кабинета); соблюдать меры асептики и антисептики, принципы индивидуальной изоляции при выполнении медицинских вмешательств; осуществлять сбор, обеззараживание и временное хранение медицинских отходов в местах их образования в медицинской организации;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>соблюдать требования охраны труда при обращении с острыми (колющими и режущими) инструментами, биологическими материалами;</p> <p>проводить экстренные профилактические мероприятия при возникновении аварийных ситуаций с риском инфицирования медицинских работников;</p> <p>осуществлять прием медицинских изделий в стерилизационном отделении (кабинете);</p> <p>проводить дезинфекцию и предстерилизационную очистку медицинских изделий ручным и механизированным способом;</p> <p>проводить стерилизацию медицинских изделий;</p> <p>обеспечивать хранение и выдачу стерильных медицинских изделий;</p> <p>соблюдать правила эксплуатации оборудования и охраны труда при работе в помещениях с асептическим режимом, в том числе стерилизационном отделении (кабинете).</p> <p>Знания:</p> <p>подходы и методы многоуровневой профилактики инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи (ИСМП);</p> <p>основы асептики и антисептики, принципы индивидуальной изоляции при выполнении медицинских вмешательств;</p> <p>санитарные правила обращения с медицинскими отходами;</p> <p>профилактические мероприятия (экстренная профилактика) при возникновении аварийных ситуаций с риском инфицирования медицинских работников;</p> <p>особенности возбудителей инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи (устойчивость к физическим и химическим дезинфицирующим агентам и длительность выживания на объектах внешней среды, вид и форма</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>существования, пути и факторы передачи); виды, цели и задачи дезинфекции, предстерилизационной очистки медицинских изделий; методы, приемы и средства ручной и механизированной предстерилизационной очистки медицинских изделий; виды и правила сортировки и упаковки медицинских изделий для стерилизации, особенности стерилизуемых медицинских изделий и стерилизующих средств; технологии стерилизации медицинских изделий; порядок и правила хранения стерильных медицинских изделий, правил их выдачи в соответствии с нормативными правовыми актами; правила и порядок эксплуатации оборудования для проведения дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации медицинских изделий</p> |
| | <p>ПК 1.3. Обеспечивать внутренний контроль качества и безопасности медицинской деятельности</p> | <p>Навыки: обеспечения внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности</p> <p>Умения: проводить отбор проб для определения качества предстерилизационной очистки медицинских изделий; осуществлять сортировку и упаковку медицинских изделий в соответствии с видом стерилизации; размещать индикаторы в стерилизаторах в соответствии с инструкцией по применению и нормативными правовыми актами; осуществлять контроль режимов стерилизации;</p> <p>Знания: методы контроля качества дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации медицинских изделий; профессиональные риски, вредные и опасные производственные факторы по</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | профилю отделения (подразделения) медицинской организации, требования охраны труда, пожарной безопасности в соответствии с нормативными правовыми актами. |
| Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни | ПК Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний | 3.1. по населению |
| | | 3.1. по населению |
| | | Навыки: проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения |
| | | Умения: проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней |
| | | Знания: информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения; правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторов риска для здоровья; заболевания, обусловленных образом жизни человека. |
| | ПК | 3.2. |
| | Пропагандировать здоровый образ жизни | |
| | | Навыки: 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 |
| | | Умения: 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 |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> |
| | | <p>Знания: 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> |
| | <p>ПК 3.3. Участвовать в проведении профилактических осмотров и диспансеризации населения</p> | <p>Навыки: <i>выполнения работ по проведению профилактических медицинских осмотров населения;</i> <i>выполнения работ по диспансеризации населения с учетом возраста, состояния здоровья, профессии</i></p> <p>Умения: составлять списки граждан и план проведения диспансеризации населения с учетом возрастной категории и проводимых обследований; проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задачах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях; проводить медицинский осмотр в соответствии с нормативными правовыми актами; проводить доврачебный профилактический осмотр с целью выявления факторов риска развития заболевания; проводить работу по диспансеризации населения, проводить опрос (анкетирование), проводить</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>доврачебный осмотр и обследование по скрининг-программе диспансеризации; проводить работу по диспансерному наблюдению пациентов с хроническими заболеваниями с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с нормативными правовыми актами; обеспечивать инфекционную безопасность при оказании медицинской помощи, проведении профилактических медицинских осмотров и осуществлении сестринского ухода за пациентами с инфекционными заболеваниями</p> |
| | | <p>Знания: положение об организации оказания первичной медико-санитарной помощи взрослому населению; виды медицинских осмотров с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с нормативными правовыми актами; правила и порядок проведения профилактического осмотра; порядок проведения диспансеризации населения, порядок доврачебного осмотра и обследования населения по скрининг-программе диспансеризации; методы профилактики неинфекционных заболеваний, факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, порядок проведения диспансерного наблюдения пациентов при хронических заболеваниях, задачи медицинской сестры</p> |
| <p>Оказание медицинской помощи в экстренной форме</p> | <p>ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни</p> | <p>Навыки: распознавания состояний, представляющих угрозу жизни, включая состояние клинической смерти (остановка жизненно важных функций организма человека (кровообращения и (или) дыхания), требующих оказания медицинской помощи в экстренной форме.</p> <p>Умения: проводить первичный осмотр пациента и оценку безопасности условий;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>распознавать состояния, представляющие угрозу жизни, в том числе, клинической смерти (остановка жизненно важных функций организма человека (кровообращения и (или) дыхания), требующие оказания медицинской помощи в экстренной форме;</p> |
| | | <p>Знания: правила и порядок проведения первичного осмотра пациента (пострадавшего) при оказании медицинской помощи в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни; методика сбора жалоб и анамнеза жизни и заболевания у пациентов (их законных представителей); методика физикального исследования пациентов (осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация); клинические признаки внезапного прекращения и (или) дыхания</p> |
| | <p>ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме</p> | <p>Навыки: оказания медицинской помощи в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни, в том числе, клинической смерти (остановка жизненно важных функций организма человека (кровообращения и (или) дыхания)</p> <p>Умения: оказывать медицинскую помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни, в том числе, клинической смерти (остановка жизненно важных функций организма человека (кровообращения и (или) дыхания) выполнять мероприятия базовой сердечно-легочной реанимации;</p> <p>Знания: правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации; порядок применения лекарственных препаратов и медицинских изделий при оказании медицинской помощи в экстренной форме</p> |

| | |
|---|--|
| ПК 5.3. Проводить мероприятия по поддержанию жизнедеятельности организма пациента (пострадавшего) до прибытия врача или бригады скорой помощи | Навыки: проведения мероприятий по поддержанию жизнедеятельности организма пациента (пострадавшего) до прибытия врача или бригады скорой помощи |
| | Умения: осуществлять наблюдение и контроль состояния пациента (пострадавшего), измерять показатели жизнедеятельности, поддерживать витальные функции организма пациента (пострадавшего) до прибытия врача или бригады скорой помощи |
| | Знания: правила и порядок проведения мониторинга состояния пациента при оказании медицинской помощи в экстренной форме; порядок передачи пациента бригаде скорой медицинской помощи |
| ПК 5.4. Осуществлять клиническое использование крови и (или) ее компонентов. | Навыки: клинического использования крови и (или) ее компонентов |
| | Умения: осуществлять хранение и своевременное обновление реагентов для проведения проб на индивидуальную совместимость перед трансфузией (переливанием) донорской крови и (или) ее компонентов в отделении (подразделении); проводить визуальный контроль донорской крови и (или) ее компонентов на соответствие требованиям безопасности; осуществлять хранение и контроль донорской крови и (или) ее компонентов; вести учет донорской крови и (или) ее компонентов в отделении (подразделении); проводить идентификационный контроль пациента (реципиента) и донорской крови и (или) ее компонентов перед трансфузией (переливанием) донорской крови и (или) ее компонентов (анализ |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>медицинской документации, опрос пациента/реципиента);</p> <p>выполнять взятие и маркировку проб крови пациента (реципиента), которому планируется трансфузия (переливание), с целью осуществления подбора пары «донор-реципиент»;</p> <p>анализировать информацию, содержащуюся на этикетке контейнера с компонентом крови (наименование, дата и организация заготовки, срок годности, условия хранения, данные о групповой и резус-принадлежности);</p> <p>проводить предтрансфузионную подготовку компонента донорской крови (размораживание, согревание, прикроватная лейкофилтрация) в отделении (подразделении) медицинской организации;</p> <p>обеспечивать венозный доступ у пациента (реципиента): выполнять венепункцию, подключать контейнер с донорской кровью и (или) ее компонентом к периферическому или центральному венозному катетеру в случае его наличия;</p> <p>проводить предтрансфузионную подготовку пациента (реципиента) в соответствии с назначениями врача: прекращать введение лекарственных препаратов на время трансфузии (переливания) (за исключением лекарственных препаратов, предназначенных для поддержания жизненно важных функций);</p> <p>осуществлять назначенную премедикацию с целью профилактики осложнений;</p> <p>контролировать результаты биологической пробы, состояние реципиента во время и после трансфузии (переливания);</p> <p>хранить образцы крови реципиента, использованные для проведения проб на индивидуальную совместимость, а также контейнеры донорской крови и (или) ее компонентов после трансфузии (переливания);</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>осуществлять взятие образцов крови пациента/реципиента до и после трансфузии (переливания)</p> <p>Знания: правила надлежащего хранения реагентов для проведения проб на индивидуальную совместимость перед трансфузией (переливанием) донорской крови и (или) ее компонентов в отделении (подразделении); требования визуального контроля безопасности донорской крови и (или) ее компонентов; правила хранения и транспортировки донорской крови и (или) ее компонентов; правила учета донорской крови и (или) ее компонентов в отделении (подразделении); порядок проведения идентификационного контроля пациента (реципиента) и донорской крови и (или) ее компонентов перед трансфузией (переливанием) донорской крови и (или) ее компонентов (анализ медицинской документации, опрос пациента/реципиента); требования к взятию и маркировке проб крови пациента (реципиента), которому планируется трансфузия (переливание), с целью осуществления подбора пары «донор-реципиент»; методика проведения биологической пробы при трансфузии (переливании) донорской крови и (или) ее компонентов; правила маркировки донорской крови и (или) ее компонентов; требования к предтрансфузионной подготовке пациента (реципиента) в соответствии с назначениями врача; порядок проведения трансфузии (переливания) донорской крови и (или) ее компонентов (контроль результатов биологической пробы, состояния реципиента во время и после трансфузии (переливания));</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>правила оформления медицинской документации в медицинских организациях, оказывающих медицинскую помощь по профилю «Трансфузиология», в том числе в электронном виде;</p> <p>основы иммуногематологии, понятие о системах групп крови, резус-принадлежности;</p> <p>методы определения групповой и резус-принадлежности крови;</p> <p>методы определения совместимости крови донора и пациента (реципиента);</p> <p>медицинских показаний к трансфузии (переливанию) донорской крови и (или) ее компонентов;</p> <p>медицинские противопоказания к трансфузии (переливанию) донорской крови и (или) ее компонентов;</p> <p>симптомы и синдромы осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате трансфузии (переливания) донорской крови и (или) ее компонентов;</p> <p>порядок оказания медицинской помощи пациенту при возникновении посттрансфузионной реакции или осложнения;</p> <p>порядок проведения расследования посттрансфузионной реакции или осложнения.</p> |
|--|--|--|

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 78 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 56 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 46 |
| Профессионально ориентированное содержание | 20 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Основное содержание | | 10 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | | |
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | |
| | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. | | |

| | | | |
|--|---|----------|---------------------|
| | Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | | |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; в том числе для лиц с ОВЗ.</i> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность, в том числе для лиц с ОВЗ. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Профессионально ориентированное содержание | | 4 | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в фармацевтической деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии фармацевта к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | |
| Раздел № 2 | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 62 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| Методико-практические занятия | | 20 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 20 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 4 | |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз в профессии фармацевта, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | |
| | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |
| Основное содержание | | 42 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 42 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (стрейтчинг) | | |
| 2.7. Гимнастика | | 12 | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | | |

| | | | | |
|--|---|--------------|---------------------|--|
| | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | | |
| | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | Практические занятия | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | | |
| | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | | |
| | 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | | |

| | | | | |
|------------------------------|---|--|-----------|---------------------|
| | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| Тема 2.7 (3) Аэробика | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 18) Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | | |
| | 19) Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | | |
| | 20) Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | | |
| 2.8 Спортивные игры | | | 12 | |
| Тема 2.8 (1) Футбол | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------|
| | остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | |
| | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | |
| | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | |
| | 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 14 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------------|
| | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | |
| | 31. Совершенствование техники спринтерского бега | | |
| | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | |
| | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | |
| | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | |
| | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | |
| | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Всего: | | 78 | |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета (адаптивная физическая культура)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы | |
|---|--|-------------|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | 26 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 | |
| | 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. | | | |
| | 2. Физическая культура в социальном развитии человека. | | | |
| | 3. Основы здорового образа жизни. | | | |
| | 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | | |
| | В том числе, практических занятий | | | 26 |
| | 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | | | 2 |
| | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | | | 2 |
| | 3. Основы здорового образа жизни студента. | | | 2 |
| | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. | | | 2 |
| | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. | | | 2 |
| | 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. | | | 2 |
| | 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | | | 2 |
| 8. Обучение упражнениям на гибкость. | 2 | | | |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. | 2 | | | |
| 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 2 | | | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. | 2 | | |
| | 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 2 | | |
| | 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. | 2 | | |
| Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | 14 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 | |
| | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. | | | |
| | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | | | |
| | | В том числе, практических занятий | 14 | |
| | | 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 4 | |
| | | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 6 | |
| | | 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. | 4 | |
| Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | 10 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 | |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики. | | | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | | | |
| | | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | | 1. Техника ходьбы. | 2 | |
| | | 2. Техника легкоатлетических упражнений. | 2 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 4 | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. | 2 | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| Тема 4. | Содержание учебного материала | 12 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр. | | |
| Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. | | |
| | В том числе, практических занятий | 12 | |
| | 1. Правила подвижных и спортивных игр. | 4 | |
| | 2. Техника и тактика игровых действий. | 4 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 4 | |
| Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры. | Содержание учебного материала | 14 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 |
| | 1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание. | | |
| | 2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж. | | |
| | В том числе, практических занятий | 14 | |
| | 1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика | 4 | |
| | 2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж. | 6 | |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений. | 4 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| Всего: | | 78 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, электронных учебников, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники для студентов:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2021.
2. Бишаева А.А. Физическая культура (3-е изд.) (в электронном формате)
3. Доступ в электронную библиотеку на сайте <http://www.academia-moscow.ru/>

Основные источники для преподавателя:

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
6. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
7. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
8. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

7. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

9. Доступ в электронную библиотеку на сайте <http://www.academia-moscow.ru/>

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2, ПК 5.3, ПК 5.4 | Р 1 Темы 1.5, 1.6, Р 2 Темы 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | <ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> |
|--|--|---|