

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Частное образовательное учреждение высшего образования
Новосибирский медико-стоматологический институт
ДЕНТМАСТЕР
(ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

**Б1.Б.26
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**
по основной профессиональной
образовательной программе
высшего образования - программе бакалавриата
по направлению подготовки
34.03.01 Сестринское дело

Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Управление и организация сестринского дела»

Квалификация
**«Академическая медицинская сестра.
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат)»**

форма обучения - очная

*в том числе оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*


на 2025-2026 учебный год

Новосибирск, 2025

СОГЛАСОВАНО:
Ученым советом
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»



УТВЕРЖДАЮ:
РЕКТОР
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»


Б.В. Шеплев,
доктор медицинских наук
«10» марта 2025 года

Протокол № 3 от «10» марта 2025 года

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644);
- приказом Минздрава России от 03.09.2013 № 620н «Об утверждении Порядка организации и проведения практической подготовки обучающихся по профессиональным образовательным программам медицинского образования, фармацевтического образования» (зарегистрирован Минюстом России от 01.11.2013, регистрационный № 30304);
- приказом Минздрава России от 07.10.2015 № 700н «О номенклатуре специальностей специалистов, имеющих высшее медицинское и фармацевтическое образование» (зарегистрирован в Минюсте России 12.11.2015 № 39696);
- приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (зарегистрирован Минюстом России 08.12.2015, регистрационный № 40000);
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ высшего образования – программ специалитета утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам специалитета, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- учебным планом на 2025-2026 учебный год по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело**, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР».

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело** (квалификация - «Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола- Академический медицинский брат)» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует основные средства и методы физического воспитания.	Знать: - виды физической культуры, ее социальную роль; - социально-биологические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни; - средства физической культуры в регулировании работоспособности; - педагогические основы физического воспитания; - основы общей и специальной физической подготовки; спортивную подготовку; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля при занятиях физической культурой; - профессионально-прикладную физическую подготовку.
		УК-7.2 Подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Уметь: - применять на практике средства и методы физической культуры; - выбирать виды спорта или системы физических упражнений в повседневной жизни; организовывать самостоятельные занятия избранным видом спорта; - применять методики самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью;
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: - навыками здорового образа жизни и физической культуры; - навыками оздоровительного бега, лыжных упражнений, игры в волейбол; - навыками обращения с огнестрельным оружием; - средствами профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности, аутогенной тренировкой и психосаморегуляцией; - навыками пропаганды здорового образа жизни

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (курс)	4 семестр (2)
Виды деятельности	
лекционные занятия	24
лабораторные занятия	-
практические занятия/ семинарские занятия	23/-
руководство курсовой работой	-

контактная работа на выполнение курсового проекта	-
практическая подготовка	-
консультации	-
самостоятельная работа	24
промежуточная аттестация	1
общая трудоемкость	72

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	Лекции/практические занятия / семинарские занятия	самостоятельная работа	формы текущего контроля
Раздел: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20/20	20	индивидуальное задание (конспектирование учебной литературы)

Тема раздела: Социально-биологические основы физической культуры.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема раздела: Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы здорового образа жизни студентов.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема раздела: Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема раздела: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Тема раздела: Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема раздела: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема раздела: Организационно-методические основы ГТО.

История развития ВФСК ГТО. История ГТО в Сибири. Методические и организационные основы ГТО. Организация и формы ВФСК ГТО в вузе.

Тема раздела: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности врача. Производственная физическая

культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Тема раздела: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Развитие физической культуры и спорта в Сибири.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования. Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Сибири. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Сибири.

Раздел: Частные методики оздоровительной физической культуры.	4/3	4	практическая работа
--	-----	---	---------------------

Тема раздела: Структура и содержание занятий программ аэробной направленности.

Тренировочные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. классическая аэробика, танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Аэробика циклического характера. Аэробика со скакалкой.

Тема раздела: Структура и содержание занятий программ силовой направленности.

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Силовые виды аэробики. Упражнения с собственным весом. Упражнения с внешним отягощением.

Итого часов:	24/23	24	-
---------------------	--------------	-----------	---