

# Аннотация рабочей программы дисциплины

## Физическая культура

Для студентов 1-4 курсов, направление подготовки (специальность)  
Сестринское дело \_\_\_060500 (бакалавр)\_, форма обучения очная

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью** освоения учебной дисциплины Физическая культура является формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену.

При этом **задачами** дисциплины являются:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе

- вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией

- прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья

- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры

- обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики

- формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

В результате прохождения курса по дисциплине физическая культура студент должен:

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности,

- принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

**Уметь:**

- компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных,

- применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.

Владеть:

- опытом спортивной деятельности,
- физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «физическая культура» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВПО по специальности Сестринское дело\_\_060500 (бакалавр).

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

-Анатомия:

Знания: функциональные особенности строения опорно-двигательного аппарата, физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности,

Умения: разбираться в вопросах строения человека, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы,

Навыки: владеть средствами физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата;

- Гигиена:

Знания: гигиенические требования к одежде, питанию и температурному режиму при занятиях физическими упражнениями;

Умения: разбираться в вопросах гигиены физических упражнений с целью профилактики;

Навыки: владеть навыками составления индивидуального двигательного режима и питания при данном двигательном режиме

- Нормальная физиология:

Знания: физиологические закономерности спортивной тренировки. Энергозатраты организма при занятиях спортом;

Умения: разбираться в вопросах энергозатрат организма спортсменов различных специальностей;

Навыки: владеть методами расчета энергозатрат спортсменов.

- Медицинская реабилитация:

Знания: профилактика спортивных травм и повреждений;

Умения: разбираться в вопросах спортивных травм и повреждений в целях профилактики;

Навыки: владеть методами контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

**3.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, (400 академических часов).**

## **4.Результаты обучения**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

п/п	Код соответствующей компетенции из ФГОС ВПО (ОК и ПК)	Способы реализации и их наименование	Результат освоения (знать,уметь,владеть)
1	<p><b>ОК-16</b></p> <p>Владение средствами самостоятельно го, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Тестирование по лекциям по теории физического воспитания:</p> <p>«Основные физические качества»,</p> <p>«Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека»</p>	<p><b>Знать</b> - Средства физического воспитания, способствующие укреплению здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности, принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.</p> <p><b>Уметь</b>- Использовать знания в области физического воспитания для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемой в профилактике и лечении больных, применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p> <p><b>Владеть</b>- Быть готовым применять на практике средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья физической подготовленности и профессиональной деятельности.</p>

			Опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
2	<p><b>ПК-7</b></p> <p>Способность применять знания общих закономерностей происхождения и развития жизни, развития и функционирования клеток, тканей, органов и систем организма, представления о факторах формирования здоровья, защитно-приспособительных процессах, регуляции и саморегуляции в норме и патологии, с целью проведения целенаправленных мероприятий по профилактике заболеваний, укреплению, восстановлению здоровья индивида и группы населения</p>	<p>Тестирование по лекциям по теории физического воспитания: «Гигиенические основы физического воспитания и спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), «Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ)»</p>	<p><b>Знать</b> - Факторы формирования здоровья, защитно-приспособительных процессов с целью проведения целенаправленных мероприятий по профилактике заболеваний, укреплению здоровья. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности, принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.</p> <p><b>Уметь</b> - Применять знания строения органов и систем организма для укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемой в профилактике и лечении больных, применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p> <p><b>Владеть</b> - Быть готовым к укреплению своего здоровья заниматься профилактикой заболеваний. Опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.</p>

3	<p><b>ПК-8</b> Способность вести пропаганду здорового образа жизни на основе научного представления о здоровом образе жизни, владения методами, умениями и навыками физического самосовершенствования</p>	<p>Тестирование по лекциям по теории физического воспитания: «Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека», «Оптимизация физической активности населения»</p>	<p><b>Знать</b> - Основы здорового образа жизни. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности, принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.</p> <p><b>Уметь</b> - Использовать на практике знания о здоровом образе жизни. Быть компетентным в вопросах физической культуры, применяемой в профилактике и лечении больных, применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.</p> <p><b>Владеть</b> - Быть способным вести пропаганду о здоровом образе жизни, владеть методами, умениями и навыками физического самосовершенствования. Опытной спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием</p>
---	---	---	--

### 5. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины 20% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Учебные фильмы по плаванию, аэробике, шейпингу. Проведение ролевой игры «физическая культура – вторая профессия врача», лекции с мультимедийным сопровождением.

В учебно-тренировочных занятиях, в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол, стритбол, ручной мяч) применяются методы активизации: 1) «Работа в команде» - совместная деятельность студентов в команде под руководством капитана для решения общей задачи – победы над противником; 2) «Case study» - анализ игровых действий соперников с целью вариантов лучших решений; 3) Игра – ролевая имитация студентами реальной профессиональной деятельности. Игра «Физическая культура – вторая профессия врача».

Во время изучения дисциплины «физическая культура» студенты самостоятельно проводят комплекс утренней гимнастики, представляют программу профессионально-прикладной физической культуры врача.

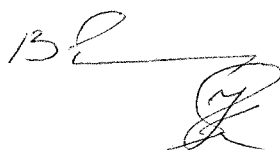
### **6. Формы аттестации**

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием.

Текущий контроль усвоения предмета определяется тестированием в ходе занятий.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний и умений с использованием тестового контроля.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
профессор  
Исполнитель



Репин В.Ф.  
Камбурова И.Н.