

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Нижегородской области
«Арзамасский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **34.02.01 Сестринское дело**

Рабочая программа рекомендована
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
«30» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии
_____ Шмелева И.Г.

Утверждена на заседании методсовета
зам. директора по УМР

И.В. Пчелкина

«30» августа 2025 г.



Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4 ОК 6	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
---	--

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в том числе	
теоретическое обучение	-
практические занятия	36
самостоятельная работа	-
Итоговая форма контроля - зачет	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах
1	2	3
<i>Раздел 1. Лёгкая атлетика</i>		14
Тема 1.1 Кроссовый бег.	Содержание учебного материала Изучение техники кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 1. Кроссовый бег.	2
Тема 1.2 Скоростная подготовка.	Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 2. Скоростная подготовка. Бег 100 м. (контрольный тест).	2
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 3. Бег на длинные дистанции.	2
Тема 1.4 Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала Обучение технике челночного бега. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места (контрольный тест).	2
Тема 1.5 Челночный бег.	Содержание учебного материала Совершенствование технике челночного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 5. Челночный бег 3x10м. (контрольный тест).	2

Тема 1.6 Метание гранаты с разбега.	Содержание учебного материала Техники метания гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 6. Метание гранаты с разбега.	2
Тема 1.7 Выполнение нормативов комплекса ГТО.	Содержание учебного материала Контрольные нормативы: · прыжок в длину с места толчком двумя ногами; · подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); · сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); · поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); · наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 7. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2
<i>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</i>		8
Тема 2.1 Техника владения мячом. Передача мяча. Подача.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники владения мячом (верхний и нижний прием, передача мяча, подача по зонам, прием с подачи). Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 8. Техника владения мячом. Передача мяча. Подача.	2
Тема 2.2 Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 9. Техника нападающего удара.	2

Тема 2.3 Техника постановки блока.	Содержание учебного материала Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 10. Техника постановки блока.	2
Тема 2.4 Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 11. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов.	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		6
Тема 3.1 Техника классических лыжных ходов.	Содержание учебного материала Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 12. Техника классических лыжных ходов.	2
Тема 3.2 Техника конькового хода.	Содержание учебного материала: Закрепление техники классических лыжных ходов. Обучение технике конькового хода. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие силовой выносливости. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 13. Техника конькового хода.	2
Тема 3.3 Контрольные нормативы в прохождении дистанции: Д – 3 км, Ю – 5 км.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники лыжных ходов. Закрепление техники подъемов, спусков и поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов в прохождении дистанции. Развитие выносливости. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 14. Контрольные нормативы в прохождении дистанции: Д – 3 км, Ю – 5 км.	2

<i>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</i>		8
Тема 4.1 Стойки и передвижения в баскетболе.	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками от груди. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. Передвижения приставными и скрестными шагами. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 15. Стойки и передвижения в баскетболе.	2
Тема 4.2 Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала Техника ловли и передачи мяча с места; закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 16. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	2
Тема 4.3 Тактика нападения. Взаимодействие игроков.	Содержание учебного материала Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Групповое взаимодействие «тройка». Взаимодействие «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координации и скоростной выносливости. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 17. Тактика нападения. Взаимодействие игроков.	2
Тема 4.4 Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.	Содержание учебного материала Защита против игрока без мяча. Защита против игрока с мячом. Зонная защита (1-3-1, 1-2-2, 3-2). Прессинг (личная защита). Развитие скоростной выносливости. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 18. Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.	2
Всего:		36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114- 9471-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978- 5-8114-7558-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - М.: Научный консультант, 2018. - 98 с. -ISBN 978-5- 6040844-8-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html> Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство 260 Юрайт, 2021. -493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. - ISBN 978-5-8114-8344-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL <https://e.lanbook.com/book/156624>
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-9320-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL <https://e.lanbook.com/book/189469>
9. Конеева Е.В. 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, 2021. - 599 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. -2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-7886- 6. -

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст: электронный 261 // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475602> 3.2.3.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота; - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование.</p>

<p>физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>укрепления здоровья.</p>	
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки.