


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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 34.02.01 Сестринское дело 3 курс

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

Председатель цикловой комиссии
 Шмелева И.Г.

Утверждена на заседании методсовета
зам. директора по УМР
П.В. Пичомина
«30» августа 2025г.



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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10
Тема 1.1 Кроссовый бег. Специальные легкоатлетические упражнения.	Содержание учебного материала Закрепление 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 Интервальный бег.	Содержание учебного материала Совершенствование техники интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции). Бег с изменением направления, скорости. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 2. Интервальный бег.	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 Скоростно-силовая подготовка.	Содержание учебного материала Техника 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. Скоростно-силовая подготовка.	2

Тема 1.5 Выполнение нормативов комплекса ГТО.	Содержание учебного материала Контрольные нормативы: - прыжки 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 № 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		8
Тема 2.1. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	Содержание учебного материала Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. Двухсторонняя игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 6. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2
Тема 2.2. Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала Совершенствование техники подачи мяча. Подача на точность по зонам. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 7. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2
Тема 2.3. Тактика игры в защите. Блокирование.	Содержание учебного материала Приобретение знаний тактических действий игрока в защите. Техника 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 № 8. Тактика игры в защите. Блокирование.	2

Тема 2.4. Применение изученных приемов в учебной игре.	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 № 9. Применение изученных приемов в учебной игре.	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		6
Тема 3.1. Подбор лыж. Техника попеременных и одновременных 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 № 10. Подбор лыж. Техника попеременных и одновременных ходов.	2
Тема 3.2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Содержание учебного материала Повороты на месте. Прохождение дистанции с использованием различных лыжных ходов. 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 № 11. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
Тема 3.3. Совершенствование техники и тактики ходов. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.	Содержание учебного материала Совершенствование техники лыжных ходов. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла склона. Прохождение дистанции 3 км у девушек, 5 км у юношей. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники и тактики ходов. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		8
Тема 4.1. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, технике передачи мяча в движении. Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Выполнение контрольных нормативов. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 13. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	2

Тема 4.2. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).	Содержание учебного материала Обучение приемам техники в защите: перехват, накрывание броска. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди; ведения мяча на месте и в движении; техники передач мяча в движении. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 14. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).	2
Тема 4.3. Взаимодействие игроков. Тактика нападения.	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 № 15. Взаимодействие игроков. Тактика нападения.	2
Тема 4.4. Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты.	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. Выполнение контрольных нормативов. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 16. Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты.	2
<i>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>		4
Тема 5.1. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта.	Содержание учебного материала Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 17. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта.	2
Тема 5.2. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость.	Содержание учебного материала Физиологическая характеристика быстроты. Методы развития быстроты, ловкости, координации. Круговая тренировка для развития физических качеств. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	Практическое занятие № 18. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость.	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.
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/>

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 физическими упражнениями 	<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 укрепления здоровья. 	<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. Тестирование.</p>

различной направленности.		
<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.