

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Фельдшерский
колледж»

Г.Н. Котова

«27» августа 2025г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

34.02.01. Сестринское дело
срок обучения 2 года 10 месяцев
очно-заочная форма обучения

2025г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело приказом Минпросвещения России № 527 от 04.07.2022 года и примерной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 34.02.01. Сестринское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 №5, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО №П-40 от 08.02.2023

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 1 от 27.08.2025.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 1 от 27.08.2025.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 1 от 27.08.2025.

Председатель ЦМК

А.И. Исакова

Разработчик программы- Шмакова Елена Сергеевна-преподаватель первой
квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	– 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	- 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

	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).	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
<i>Самостоятельная работа</i>	88
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	5

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Самостоятельная внеаудиторная работа	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		21			
Тема 1.1. Основы физической культуры	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	1		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа.	19			
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика, «физкультурная минутка», фитнес	5			

	2. Формы организации занятия в зависимости от возраста, образа жизни, сопутствующих заболеваний, профессии	5			
	3. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	5			
	4. История зарождения цельной системы физического воспитания, развитие в царской России и в наши дни.	4			
Зачет		1			
Раздел 2 Гимнастика		18			
Тема 2.1. Гимнастика – основное средство общефизического развития, ее задачи, место в системе физического воспитания студентов	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ (общеразвивающее упражнение) на гибкость и силу. Формирование правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, на тренажерах, на развитие силы. Упражнения у гимнастической стенки.	1		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа	16			
	1. Классификация видов гимнастики: основные, спортивные, прикладные	4			
	2. Особенность профессионально-прикладной гимнастики для медицинских работников	4			
	3. Историческое развитие гимнастики от Древней Греции до наших дней	4			
	4. Утренняя гигиеническая гимнастика, фитнес	4			
Зачет		1			
Раздел 3. Легкая атлетика		19			
Тема 3.1. Легкая атлетика – «королева спорта»	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Классификация легкой атлетики 2. Развитие легкой атлетики. Виды легкой атлетики и их характеристики.	2			

	Самостоятельная внеаудиторная работа. 1.Скорость – основное двигательное качество человека	3			
Тема 3.2 Легкоатлетические дистанции отнесенные к спринту.	Практические занятия Разминочный бег. Комплекс общих развивающих упражнений, специальные беговые упражнения. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование). Обучение низкому старту, стартовый разбег, финиширование. Длина – 60 метров. Развитие скоростной выносливости.	2		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа 1.Прыгучесть-как основное двигательное качество	4			
Тема 3.3 Эстафетный бег. Комплекс норм ГТО	Практические занятия Равномерный медленный бег 500 м. Комплекс ОРУ. Специально-подготовительные упражнения бегуна. Закрепление знаний по правилам соревнований в эстафетном беге (бег по виражу). Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. Зачет в эстафетном беге 4*200м на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Нормы ГТО в соответствии возрастных ступеней.	1		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа 1.Размеры стадиона и места для метания (диск, копье, молот, ядро, граната)	6			
Зачет		1			
Раздел 4. Баскетбол, волейбол		33			
Тема 4.1 Баскетбол – спортивная командная игра.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. История зарождения игры баскетбол. Виды передач: на месте, передача двумя руками, одной рукой без отскока, с отскоком мяча от площадки. Передача мяча в движении в	2		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4,

	парах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Индивидуальные броски с малой дистанции. ОФП.				ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа 1.Основные правила, связанные с разметкой игрового поля и основными элементами техники. 2.История возникновения, развития баскетбола в России, в мире.	6			
Тема 4.2 Волейбол – спортивная командная игра.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. История зарождения игры волейбол. Общие развивающие упражнения, специально-подготовительные упражнения волейболиста. Обучение техники передвижения без мяча: остановки, повороты, прыжки на координацию. Обучение передачам и приемам волейбольного мяча сверху и снизу. Передачи мяча о стенку, в парах, через сетку.	2		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа 1.Основные правила, связанные с разметкой игрового поля и основными элементами техники игры в волейбол. 2.История возникновения, развития волейбола в России, в мире 3.Индивидуальные оздоровительные комплексы упражнений	10			
Тема 4.3 Действия игроков в зонах игровой площадки	Практические занятия Специальные и подготовительные упражнения. Расположение игроков по зонам, переход. Игроки зоны нападения и зоны защиты. Имитационные упражнения для нападающего удара. Обучение техники выполнения подач волейбольного мяча (прямая, боковая). Учебная игра с разбором ошибок игры.	1		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Самостоятельная внеаудиторная работа 1.Нарушение правил игры при выполнении подачи мяча. 2.Нарушение правил игры при выполнении нападающего удара. 3.Блок – как основное средство защиты при нападающем ударе. 4.Виды нацеленных подач.	11			
Зачет		1			
Раздел 5 Двигательная активность и здоровье		18			
Тема 5.1. Основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа Физические упражнения- средство физической культуры. Простейшие движения – физические упражнения – физический комплекс. Влияние физической культуры на психофизическое здоровье	4			

Тема 5.2 Составление индивидуальных комплексов упражнений	Практические занятия Гигиенические требования к экипировке занимающихся. Медицинский допуск, группы здоровья, разминка, ее задачи. Корректирующий комплекс физических упражнений без предметов и с предметами. Формирование правильной осанки, дыхания, походки средствами гимнастики.	2		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа Задачи и принципы при составлении комплексов. Принцип: последовательность, дозированность, регулярность выполнения физических упражнений	6			
Тема 5.3 Подготовка индивидуальных комплексов упражнений	Практические занятия Профилактические, восстановительные мероприятия в процессе занятий определенными видами спорта. Составление различного комплекса упражнений перед занятием любым видом спорта.	1		2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная внеаудиторная работа Формы организации в подготовке индивидуальных комплексов упражнений от возраста, образа жизни, сопутствующих заболеваний, профессии Прямая зависимость работоспособности человека от развития основных двигательных качеств	3			
Дифференцированный зачет		1			
Всего		110			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата об

2. 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>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д. Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
знания: - 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	- 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	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

умения – 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	- 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;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
--	---	---

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
---	--	--

