

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОББЮОУ
«Саянский медицинский колледж»
Е.Н. Третьякова
2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*социально-гуманитарного цикла
основной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело*

Саянск
2025

ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией
социально-гуманитарного и
общепрофессионального циклов
Председатель

Т.С. Лидуева
« 30 » мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе ОГБПОУ
«Саянский медицинский
колледж»

О.И. Комолкина
« 30 » мая 2025 г.



Составитель: Кузнецова Маргарита Павловна, преподаватель ОГБПОУ
«Саянский медицинский колледж»

Рабочая программа разработана на основе документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022г. № 527.
- примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденная приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023.
- локального нормативного акта «Положение о рабочей программе дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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, изучается на базе основного общего образования в 3,4,5,6 семестре, на базе среднего общего образования в 1,2,3,4 семестре. Рабочая программа составлена для очной формы обучения

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

Профессиональные компетенции

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Практический опыт: проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
		Умения: формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

		информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
		Знания: принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ
Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях	ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	Практический опыт: проведения мероприятий медицинской реабилитации
		Умения: выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации
		Знания: порядок медицинской реабилитации

Личностные результаты реализации программы воспитания (Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	96
Самостоятельная работа студента (всего)	12
в том числе:	
Подготовка докладов, сообщений, поиск информации в сети интернет	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека.	2	

	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.		
	Содержание учебного материала		
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		24	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	24	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практические занятия № 1, 2 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.</p>		
	<p>Практические занятия № 4, 5 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>	4	
	<p>Практические занятия № 6, 7 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 10 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 11 Метание гранаты в цель и на дальность Виды и техника метания. Особенности</p>	2	
	<p>Практические занятия № 12 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	2	

РАЗДЕЛ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 13 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 14 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	Практическое занятие № 17 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		38	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практические занятия № 18, 19 Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	4	

	Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 20 Баскетбол. Техника нападения. Овладение техникой нападения при игре в баскетбол. Практические занятия № 21, 22 Баскетбол. Техника владения мячом. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 23, 24 Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	Практические занятия № 25, 26, 27, 28 Баскетбол. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	8	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 29 Волейбол. Техника стоек и перемещений.	2	

	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия № 30, 31, 32 Волейбол. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	6	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 33, 34 Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Виды блоков в волейболе, Одиночный блок, Двойной блок, Тройной блок, Техника выполнения блока, Стойка защитника перед блокированием.	4	
	Практические занятия № 35, 36 Волейбол. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	4	
РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		24	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	24	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практические занятия № 37, 38, 39 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 40, 41, 42 Техника передвижения. Одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Практические занятия № 43, 44, 45 Техника преодоления подъемов. Скольжение, ступание, «полуёлочка», «ёлочка» и лесенка.	6	
	Практические занятия № 46, 47 Техника выполнения приемов. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений.	4	
<i>Итоговое занятие</i>	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		104/96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

1. Оборудование спортивного зала:

- велотренажёр;
- беговая дорожка;
- гимнастические маты;
- дартс;
- дротики;
- эспандер;
- спортивные лавочки;
- гимнастические мячи;
- теннисный стол;
- теннисные ракетки;
- шашки в комплекте;
- шахматы в комплекте;
- скакалки;
- гантели.

2. Оборудование Лыжной базы

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- посадочные места для обучающихся.

3. Баскетбольная спортивная площадка с элементами полосы препятствий;

- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- шведская стенка;
- параллельные брусья;
- турники;
- прыжковая яма.

4. Волейбольная площадка

- волейбольные стойки;
- судейская вышка;
- волейбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с

Дополнительная литература

1. 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).

Программное обеспечение и интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 различной направленности 	<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.</p> <p>Тестирование</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 	<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

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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).		
--	--	--

Кузнецова Маргарита Павловна
преподаватель
ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 34.02.01 Сестринское дело