

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**34.02.01 Сестринское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 04.07.2022 г. №527.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «34.02.01 Сестринское дело»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «34.02.01 Сестринское дело» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
3. ОК 06. 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;
4. ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.
5. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Самостоятельная работа	78
Практические занятия	32
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	110
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет, Зачет, Зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
	2 <b>Практические занятия №2</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Основы знаний	2	2	
	2 <b>Практические занятия №4</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №1</b> Основная гимнастика	2	3	
Тема 4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 04., ПК 4.6., ОК 08., ОК 06.
	1 <b>Самостоятельная работа №2</b> Основная гимнастика	2	3	
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №3</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 4.6., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №4</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 08., ОК 04., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №5</b> Баскетбол	2	3	
Тема 8 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №6</b> Баскетбол	2	3	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 4.6., ОК 06., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №7</b> Волейбол	2	3	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №8</b> Волейбол	2	3	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №9</b> Настольный теннис	2	3	
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
	1 <b>Самостоятельная работа №10</b> Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 13 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.2., ПК 4.6.
	1 <b>Самостоятельная работа №11</b> Атлетическая гимнастика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №5</b> Основы знаний	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 15 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №6</b> Основы знаний	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 16 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №7</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 17 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №8</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 18 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №12</b> Основная гимнастика	2	3	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 19 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №13</b> Основная гимнастика	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №14</b> Лёгкая атлетика	2	3	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №15</b> Лёгкая атлетика	2	3	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.2., ПК 4.6.
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №16</b> Баскетбол	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 4.6.
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №17</b> Баскетбол	2	3	ОК 04., ОК 08., ПК 4.6., ОК 06., ПК 3.2.
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №18</b> Волейбол	2	3	ОК 08., ПК 3.2., ОК 06., ОК 04., ПК 4.6.
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №19</b> Волейбол	2	3	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 26 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №20</b> Настольный теннис	2	3	ПК 3.2., ОК 04., ПК 4.6., ОК 08., ОК 06.
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №21</b> Настольный теннис	2	3	ОК 08., ОК 04., ПК 3.2., ОК 06., ПК 4.6.
Тема 28 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №22</b> Фитнес-аэробика	2	3	ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 04.
Тема 29 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №23</b> Фитнес-аэробика	2	3	ОК 04., ОК 08., ПК 3.2., ОК 06., ПК 4.6.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №24</b> Атлетическая гимнастика	2	3	ОК 08., ПК 4.6., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
Тема 31 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №25</b> Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 32 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №9</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка 2 <b>Практические занятия №10</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ПК 4.6., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
Тема 33 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №11</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка 2 <b>Практические занятия №12</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 34 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №26</b> Волейбол	2	3	ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ОК 04., ПК 3.2.
Тема 35 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №27</b> Баскетбол 2 <b>Самостоятельная работа №28</b> Баскетбол	2	3	
Тема 36 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №29</b> Настольный теннис	2	3	ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ОК 08., ПК 4.6.
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №30</b> Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №31</b> Атлетическая гимнастика	2	3	ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ОК 08., ПК 3.2.
Тема 39 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №32</b> Основная гимнастика	2	3	
Тема 40 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №33</b> Основы знаний 2 <b>Практические занятия №13</b> Основы знаний	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 41 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №14</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 42 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №15</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 43 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №16</b> Основная гимнастика	2	2	ПК 3.2., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ОК 08.
Тема 44 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №34</b> Волейбол	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №35</b> Настольный теннис	2	3	ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 46 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №36</b> Фитнес-аэробика	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 47 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №37</b> Атлетическая гимнастика	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 48 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №38</b> Баскетбол	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Тема 49 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Самостоятельная работа №39</b> Лёгкая атлетика	2	3	ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 4.6., ПК 3.2.
Всего		110		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)

6. Стойки для волейбола (2 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	ведёт здоровый образ жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы, защита рефератов
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
основы здорового образа жизни	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
Умение		
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110

<b>Результаты обучения</b>	<b>Коды компетенций</b>	<b>Фонды оценочных средств</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ПК 4.6., ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-110

Вопросы к практической подготовке указаны в методических указаниях к практической подготовке по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Сестринское дело". Ставрополь, 2025