

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического совета

Протокол № 7  
от 28 июня 2023 г.



Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность дисциплины:**  
34.02.01 Сестринское дело

**Индекс дисциплины:**  
СГ.04

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура по специальности 34.02.01 сестринское дело является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 сестринское дело, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело" (далее - ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура, 34.02.01 сестринское дело составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело".

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик:

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры  
Карбуни Анна Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>16</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b>         |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины 34.02.01 физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности сестринское дело 34.02.01 СГ. Очная форма обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <i>72</i>                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <i>72</i>                 |
| в том числе:  |                           |
| практические занятия  | <i>72</i>                 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов      | Уровень освоения |
|---|---|------------------|------------------|
| 1   | 2   | 3                | 4                |
| Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   |   |                  |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |   | <b>16</b>        |                  |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>                                     | Практические занятия:<br>1. Инструктаж по легкой атлетике.<br>2. Техника бега на короткие дистанции.<br>3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка)<br>4. Техника прыжка в длину с места. ГТО. | 2<br>2<br>2<br>2 | 3                |
| <b>Тема 1.2. . Бег на средние дистанции.</b>  | 1. Бег на средние дистанции.<br>2. Контрольный норматив 400 м.  | 2<br>2           | 2-4              |
| <b>Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.</b>  | 1. Кроссовая подготовка.<br>Контрольный норматив 1000 м   | 4                | 2-4              |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>  |   | <b>14</b>        |                  |
| <b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.</b> | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр.<br>2. Совершенствование приемов баскетбола.<br>3. Подвижные игры с элементами баскетбола.  | 2<br>2<br>2      | 3                |

|  |   |             |       |
|--|---|-------------|-------|
|  | 4. Развитие двигательных качеств баскетболиста.   | 2           |       |
| <b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача, правила баскетбола.</b> | 1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование.<br>2. Правила игры баскетбол. Судейство, жесты.                                     | 2<br>2      | 3     |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   | <b>20</b>   |       |
| <b>Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                               | 1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач мяча.<br>2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры. | 4<br>4      | 2 - 3 |
| <b>Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>                              | 1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара.<br>2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.    | 2<br>4      | 2 - 3 |
| <b>Тема 3.3 . Тактические действия в волейболе. Правила.</b>   | 1. Тактика игры в защите. Специальные упражнения.<br>2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения.<br>3. Судейство игры. | 2<br>2<br>2 | 3 - 4 |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>   |   | <b>8</b>    |       |
| <b>Тема 4.1. Техника лыжных ходов.</b>   | 1. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.   | 4           | 2 - 3 |
| <b>Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.</b>                              | 1. Совершенствование техники лыжника на спусках и подъемах.   | 2           | 2 - 3 |
| <b>Тема 4.3. Контрольный норматив.</b>   | 1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м   | 2           | 4     |
| <b>Раздел 5. Оздоровительная ходьба.</b>   |   | <b>4</b>    |       |
| <b>Тема 5.1. Техника оздоровительной</b>   | 1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3до   | 4           | 2 - 3 |

|   |   |             |       |
|---|---|-------------|-------|
| <b>ходьбы.</b>  | 5км.  |             |       |
| <b>Раздел 6. Техника катания на коньках.</b>                          |   | <b>8</b>    |       |
| <b>Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед.</b> | 1. Техника скольжения на двух, на одном коньке.<br>2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке.<br>3. Совершенствование техники скольжения на коньках. | 2<br>2<br>4 | 2 - 3 |
| <b>Раздел 7. Спортивное ориентирование.</b>                           |   | <b>2</b>    |       |
| <b>Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.</b>                  | 1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом. Ориентирование на местности в заданном направлении.   | 2           | 2 - 3 |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2020.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2018.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2019.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2020г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|
| 1  | 2   |
| Умения:  |   |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                                  | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.  |
| Знания:  |   |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.   |
| 2. Основы здорового образа жизни   | Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.   |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | Беседы, лекции, тестирования. Умеет определять этапы и способы решения задач в профессиональной деятельности, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); демонстрирует способность оценивать результаты и последствия собственной и чужой мыслительной деятельности. |
| ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Владеет системой поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа, необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста и представления информации в процессе профессиональной деятельности.  |
| ОК 3. . Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере,                 | Знает методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки и умеет их применять их для личностного и  |

|   |   |
|---|---|
| использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях   | профессионального развития. Понимает базовые принципы предпринимательской деятельности в профессиональной сфере.  |
| ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Демонстрирует способности работать в команде, поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способность к разрешению конфликтов, инициации и участия в принятии коллегиальных решений, соблюдение этики межличностного общения и поведения. Владеет технологиями организации коллективной (командной) работы, проектного мышления, эффективного взаимодействия с членами команды и сотрудничество с другими людьми, осознанно выполняет профессиональные требования в процессе коллективной (командной) работы |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста   | Умеет ясно, четко, последовательно и обоснованно излагать мысль, используя вербальные и невербальные способы коммуникации; следует этическим правилам, нормам и принципам в межличностном общении, соблюдает языковые нормы русского языка как государственного языка России.   |
| ОК 6. 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 | Демонстрирует активную гражданско-патриотическую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности на основе традиционных российских и общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, с соблюдением требований гармонизации межнациональных, межъязыковых и межрелигиозных отношений.)   |
| ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных  | Умеет анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в  |

|  |  |
|--|--|
| ситуациях  | образовательном пространстве, обеспечивать личную безопасность, безопасность окружающих, экологическую безопасность.   |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <p>Осознает ценности физической культуры, спорта, здорового образа жизни для поддержания необходимого уровня физической подготовленности и формирования собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Умеет организовывать собственную деятельность по укреплению здоровья и физической выносливости.</p> <p>Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает физкультурно-оздоровительные занятия различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> |

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| № | ВИД  | ДЕВУШКИ | ДЕВУШКИ | ДЕВУШКИ | ЮНОШИ | ЮНОШИ | ЮНОШИ |
|---|--|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
|   | УПРАЖНЕНИЙ   | «5»     | «4»     | «3»     | «5»   | «4»   | «3»   |
| 1 | БЕГ 400М.  | 1.35    | 1.45    | 1.55    |       |       |       |
| 2 | БЕГ 1000М.   |         |         |         | 3.20  | 3.25  | 3.30  |
| 3 | ПОДНИМАНИЕ<br>ТУЛОВИЩА ИЗ<br>ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА<br>ЗА 1 МИН. | 40      | 35      | 30      | 45    | 40    | 35    |
| 4 | ПРЫЖОК В<br>ДЛИНУ С МЕСТА                                | 180     | 165     | 150     | 220   | 210   | 195   |
| 5 | Б/Б БРОСКИ МЯЧА С<br>ШТРАФНОЙ ЛИНИИ                      | 8 ИЗ10  | 6 ИЗ10  | 4 ИЗ10  | 9/10  | 8/10  | 7/10  |
| 6 | ПОДАЧИ МЯЧА В/Б<br>ПО ЗОНАМ/1,6,5/                       | 4/6     | 3/6     | 2/6     | 5/6   | 4/6   | 3/6   |
| 7 | ПРЫЖКИ СО<br>СКАКАЛКОЙ ЗА 1<br>МИН.                      | 140     | 130     | 120     | 140   | 130   | 120   |
| 8 | ЛЫЖИ   |         |         |         |       |       |       |
|   | 3000М.   | 18.00   | 19.30   | 22.00   |       |       |       |
|   | 5000М.   |         |         |         | 25.30 | 26.30 | 28.30 |

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПОДГОТОВ. МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| № | ВИД  | ДЕВУШКИ | ДЕВУШКИ | ДЕВУШКИ | ЮНОШИ | ЮНОШИ | ЮНОШИ   |
|---|--|---------|---------|---------|-------|-------|---------|
|   | УПРАЖНЕНИЙ   | «5»     | «4»     | «3»     | «5»   | «4»   | «3»     |
| 1 | БЕГ 400М.  | БЕЗ     | УЧЕТА   | ВРЕМЕНИ |       |       |         |
| 2 | БЕГ 1000М.   |         |         |         | БЕЗ   | УЧЕТА | ВРЕМЕНИ |
| 3 | ПОДНИМАНИЕ<br>ТУЛОВИЩА ИЗ<br>ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА<br>ЗА 1 МИН. | 35      | 30      | 25      | 40    | 35    | 30      |
| 4 | ПРЫЖОК В<br>ДЛИНУ С МЕСТА                                | 170     | 155     | 140     | 210   | 200   | 190     |
| 5 | Б/Б БРОСКИ МЯЧА С<br>ШТРАФНОЙ ЛИНИИ                      | 8 ИЗ10  | 6 ИЗ10  | 4 ИЗ10  | 9/10  | 8/10  | 7/10    |
| 6 | ПОДАЧИ МЯЧА В/Б<br>ПО ЗОНАМ/1,6,5/                       | 4/6     | 3/6     | 2/6     | 5/6   | 4/6   | 3/6     |
| 7 | ПРЫЖКИ СО<br>СКАКАЛКОЙ ЗА 1<br>МИН.                      | 130     | 120     | 110     | 130   | 120   | 110     |
| 8 | ЛЫЖИ   |         |         |         |       |       |         |
|   | 3000М.   | 19.30   | 22.00   | 24.00   |       |       |         |
|   | 5000М.   |         |         |         | 26.30 | 28.30 | 30.00   |