

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

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического совета

Протокол № 4  
от «27» января 2025 г.



Председатель

 Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:  
34.02.01 Сестринское дело  
очно-заочная форма обучения

Индекс дисциплины:  
СГ.04

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527 (далее — ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527 по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

**Разработчик:** Солодовник Игорь Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....           | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 12 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **34.02.01 «Сестринское дело»** (базовый уровень подготовки, очно-заочная форма обучения).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий социально-гуманитарный цикл дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее — ОК) и профессиональными компетенциями (далее — ПК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК.3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни;

ПК.4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка – 72 часа, в том числе:

самостоятельная работа – 64 часа;

лекций – 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                        | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                              | 72          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                   | 8           |
| в том числе:                                                                                                                              |             |
| лекций                                                                                                                                    | 8           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                        | 64          |
| в том числе:                                                                                                                              |             |
| выполнение методической работы                                                                                                            | —           |
| изучение техники и технических приемов видов спорта, включенных в учебную программу                                                       | 38          |
| изучение правил соревнований по видам спорта, включенных в учебную программу                                                              | 26          |
| Промежуточная аттестация — в форме 5 зачётов по итогам каждого семестра и <i>дифференцированного зачета</i> по итогам последнего семестра |             |

## 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                |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                              |                                                                                                       | <b>8</b>    |                  |
|                                                                                                          | <b>Теория физической культуры</b>                                                                     |             |                  |
| <b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни, история развития Олимпийского движения, великие спортсмены России</b> | <b>Содержание</b>                                                                                     | <b>8</b>    | <b>1</b>         |
|                                                                                                          | 1. Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни. (Лекция).                             |             |                  |
|                                                                                                          | 2. История развития Олимпийского движения, великие спортсмены. (Лекция).                              |             |                  |
|                                                                                                          | 3. История проведения Олимпийских игр. (Зачет).                                                       |             |                  |
|                                                                                                          | 4. Великие спортсмены России. (Зачет).                                                                |             |                  |

|                                 |                                                   |           |          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Раздел 2. ГТО</b>            |                                                   | <b>10</b> | <b>1</b> |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |                                                   |           |          |
| <b>Тема 2.4. Нормативы ГТО.</b> | <b>Содержание</b>                                 | <b>10</b> |          |
|                                 | 1. Нормативы ГТО. Общее положение.                |           |          |
|                                 | 2. Ступени ГТО.                                   |           |          |
|                                 | 3. Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО. |           |          |
|                                 | 4. Испытания (тесты) ГТО по выбору.               |           |          |
|                                 | 5. История развития ГТО                           |           |          |

|                                        |                          |           |          |
|----------------------------------------|--------------------------|-----------|----------|
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>             |                          | <b>32</b> | <b>1</b> |
| <b>Самостоятельная работа</b>          |                          |           |          |
| <b>Тема. 3.1. Техника ведения мяча</b> | <b>Содержание</b>        | <b>6</b>  |          |
|                                        | 1. Стойки баскетболиста. |           |          |

|                                                                     |                                                                        |           |          |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                                                     | 2. Техника ведения мяча.                                               |           |          |
|                                                                     | 3. Основные ошибки при ведении мяча.                                   |           |          |
|                                                                     |                                                                        |           |          |
| <b>Тема. 3.2. Техника передачи мяча</b>                             | <b>Содержание</b>                                                      | <b>4</b>  | <b>2</b> |
|                                                                     | 1.Техника выполнения передачи двумя руками от груди.                   |           |          |
|                                                                     | 2.Основные ошибки при выполнении передачи двумя руками от груди.       |           |          |
| <b>Тема 3.3. Техника ловли и бросков мяча</b>                       | <b>Содержание</b>                                                      | <b>12</b> | <b>2</b> |
|                                                                     | 1.Техника ловли мяча двумя руками.                                     |           |          |
|                                                                     | 2.Основные ошибки при выполнении ловли мяча двумя руками.              |           |          |
|                                                                     | 3.Баскетбол. Техника бросков мяча с места одной рукой.                 |           |          |
|                                                                     | 4.Баскетбол. Техника бросков мяча в движении с двух шагов.             |           |          |
|                                                                     | 5.Основные ошибки при выполнении бросков мяча в движении с двух шагов. |           |          |
|                                                                     | 6.Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди.              |           |          |
| <b>Тема 3.4. История развития баскетбола. Правила соревнований.</b> | <b>Содержание</b>                                                      | <b>10</b> | <b>1</b> |
|                                                                     | 1.Баскетбол. Правила соревнований. Игровая площадка.                   |           |          |
|                                                                     | 2.Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей.                        |           |          |
|                                                                     | 3.Баскетбол. Правила соревнований. Игровые положения.                  |           |          |
|                                                                     | 4.Баскетбол. Правила соревнований. Нарушения.                          |           |          |
|                                                                     | 5.Баскетбол. Правила соревнований. Фолы.                               |           |          |

|                               |                                                |           |          |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>     |                                                | <b>22</b> | <b>1</b> |
| <b>Самостоятельная работа</b> |                                                | <b>12</b> |          |
|                               | 1.Стойки и перемещения.                        |           |          |
|                               | 2. Основные ошибки при стойках и перемещениях. |           |          |
|                               | 3.Обучение приему мяча сверху.                 |           |          |
|                               | 4. Основные ошибки при приеме мяча сверху.     |           |          |
|                               | 5.Обучение передаче снизу.                     |           |          |
|                               | 6. Основные ошибки при передаче мяча снизу.    |           |          |



|                                                                    |                                                                 |           |          |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Тема 4.1. История развития волейбола. Правила соревнований.</b> | <b>Содержание</b>                                               | <b>10</b> | <b>1</b> |
|                                                                    | 1.История развития волейбола в Море.                            |           |          |
|                                                                    | 2.История развития волейбола в России.                          |           |          |
|                                                                    | 3.Волейбол на Олимпийских играх.                                |           |          |
|                                                                    | 4.Волейбол. Правила соревнований. Сооружение и оборудование.    |           |          |
|                                                                    | 5.Волейбол. Правила соревнований. Игровой формат.               |           |          |
|                                                                    | 6.Волейбол. Правила соревнований. Игровая площадка.             |           |          |
|                                                                    | 7.Волейбол. Правила соревнований. Участники.                    |           |          |
|                                                                    | 8.Волейбол. Правила соревнований. Поведение участников.         |           |          |
|                                                                    | 9.Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их обязанности.        |           |          |
|                                                                    | 10.Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их официальные жесты. |           |          |

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 УЧЕБНОЙ 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.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала

- гантели;
- лыжный инвентарь;
- шведская стенка;
- баскетбольные, волейбольные мячи,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- рулетка;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса, теннисный стол;
- рабочее место преподавателя;
- музыкальный центр;
- компьютер.

#### **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, 2016.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. История физической культуры: Учебное пособие  
Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
3. Правила игры в волейболе

Режим доступа:

<https://www.distablo.ru/volleybol.html?yclid=7219075152318847003>

**Дополнительные источники:**

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/Александр Авакумов, Хосе МариаБусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова.- Красноярск: Издательство Поликолор, 2017. – 376 стр.

2. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и спец. в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : ГАРДАРИКИ, 2007. - 219 с. : ил., табл. ; 22 см. - (Disciplinae). - Глоссарий: с. 211-214. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                       | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                              | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.                                                                         |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |
| 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.                                                                           |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                         | Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)                                                                                   |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.              | Выполнение учебно-исследовательской работы, беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте. |