

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 4
от «28» января 2026 г.



Председатель

Е. И. Аксентьева

Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:
34.02.01 Сестринское дело
очно-заочная форма обучения

Индекс дисциплины:
СГ.04

2026 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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;

лекции – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекций	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64
в том числе:	
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
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
	Теория физической культуры		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни, история развития Олимпийского движения, великие спортсмены России	Содержание	8	1
	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).		

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

Раздел 3. Баскетбол		32	1
	Самостоятельная работа		
Тема. 3.1. Техника ведения мяча	Содержание	6	
	1. Стойки баскетболиста.		

	2. Техника ведения мяча.		
	3. Основные ошибки при ведении мяча.		
Тема 3.2. Техника передачи мяча	Содержание	4	2
	1.Техника выполнения передачи двумя руками от груди.		
	2.Основные ошибки при выполнении передачи двумя руками от груди.		
Тема 3.3. Техника ловли и бросков мяча	Содержание	12	2
	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.		
Тема 3.4. История развития баскетбола. Правила соревнований.	Содержание	10	1
	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.		

Раздел 4. Волейбол		22	1
Самостоятельная работа		12	
	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.		

Тема 4.1. История развития волейбола. Правила соревнований.	Содержание	10	1
	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 с.

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
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 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.