

Министерство здравоохранения Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Таганрогский медицинский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 34.02.01 Сестринское дело**

**Форма обучения: очно - заочная**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 11 от 04.06 2026 г.  
Председатель ЦК Ш

**УТВЕРЖДЕНО:**

зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
«04» 06 2026 г.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 5 от 09.06 2026 г.  
Методист А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 4 июля 2022 г. № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, Приказа Министерства просвещения РФ № 464 от 03.07.2024 года « О внесении изменений в федеральные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 09.08.2024 года регистрационный № 79088), Приказа Минпросвещения России от 20.03.2026 № 193 « О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (Зарегистрированного в Минюсте России 22.04.2026 № 86157), с учетом ПОП утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19 августа 2022 г. № 5 зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчики:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК».

**Рецензенты:**

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБОУ РО «СШОР №13»

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК».

© Таганрогский медицинский колледж

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                        | стр. |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 4    |
| <b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 5    |
| <b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 7    |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 9    |

## Общая характеристика учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания  
ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

| Код<br>ПК, ОК                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., | <ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>8</b>    |
| в том числе:                                                       |             |
| практические занятия                                               | <b>8</b>    |
| теоретическое обучение                                             | -           |
| Самостоятельная работа                                             | -           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Самостоятельная работа | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                   | 2                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                      | 5                                                                     |
| Раздел 1.                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | 4           |                        |                                                                       |
| Тема 1.1. . Атлетическая гимнастика | <b>Практические занятия</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                         |             |                        |                                                                       |
|                                     | 1                                                                                                     | <b>Выполнение упражнений с использованием отягощений.</b> Упражнения с гантелями, штангой, медицинболами, утяжелителями.                                                                | 2           |                        | ОК 04<br>ОК 08, ПК 3.2.                                               |
|                                     | 2                                                                                                     | <b>Выполнение упражнений на блочных тренажёрах.</b> Упражнения для основных мышечных групп: грудных, верхнего плечевого пояса, спины, сгибателей и разгибателей конечностей и туловища. | 2           |                        | ОК 04<br>ОК 08, ПК 3.2.                                               |
| Раздел 2                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | 4           |                        |                                                                       |
| Тема 2.1 Стретчинг                  | <b>Практические занятия</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                         |             |                        |                                                                       |
|                                     | 1                                                                                                     | <b>Выполнение упражнений динамического характера.</b> Упражнения в чередовании растяжения и расслабления, напряжения и расслабления мышц. Упражнения махового характера.                | 2           |                        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.2.                                             |
| Тема 2.2 Дыхательная гимнастика     | 2                                                                                                     | <b>Овладение дыхательными упражнениями йоги. Дифференцированный зачёт.</b> Поверхностное дыхание. Брюшное дыхание. Упражнения для тренировки диафрагмы.                                 | 2           |                        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.2.                                             |
| <b>Итого:</b>                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>    |                        |                                                                       |

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала с раздевальнями.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2 );
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

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

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

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
2. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4
- 3.Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.Учебное пособие для СПО.Бардамов Г.Б.,Шаргаев А.Г.,Бадлуева С.В.
- 4.Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
5. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др.2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО. Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. 2022 <https://e.lanbook.com/book/255971>
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию. Учебное пособие для СПО Ширинян А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/276638>
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284141>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>
5. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
6. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Коновалов В. Л., Погодин В. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292049>
7. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295964>
8. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений. Учебник для СПО. Стеблецов Е. А., Болдырев И. И. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311891>
9. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Калуп С. С. 2022 <https://e.lanbook.com/book/189469>
10. Основы здоровья и здорового образа жизни студента. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/328514>
11. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Зобкова Е. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/329069>
12. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Безбородов А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295940>
13. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
14. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО. Федякин А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311903>
15. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Садовникова Л. А. 2021 <https://e.lanbook.com/book/156380>
16. Физическая культура: практические занятия по баскетболу. Учебное пособие для СПО. Безбородов А. А., Безбородов С. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292841>
17. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>



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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul> | <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"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></li> </ul>                                                                                            | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|