Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Олейник Татьяна Львовна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.09.2026 13:27:11
Уникальный программный ключ:
6ccbede188293c99ae9c0a68f31160f242ac8ce1

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Международный открытый колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «МОК»
_____ Т.Л. Олейник
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Одинцово, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 04.07.2022 г. № 527).

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Международный открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 134 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;

самостоятельной работы обучающегося 92 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**134**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**42**
в том числе:	
практические занятия	*38*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**92**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			*39*
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	**Содержание учебного материала**		*2*
	1	Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.	
	2	Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). Оздоровительные ходьба и бег.	
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	**Содержание учебного материала**		*1*
	1	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	
	2	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	**Практические занятия**		*6*
	1	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). *Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.* Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	
	2	Самомассаж, приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	
	Самостоятельная работа обучающихся ***Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой***. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий. ***Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.***		*30*

	Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия). ***Профилактические и восстановительные процедуры.*** Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки). ***Медико-педагогические наблюдения*** за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.		
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки			***51***
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	**Содержание учебного материала**		*1*
	1	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).	
	2	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	**Практические занятия**		*10*
	1	*Гимнастика с основами акробатики:* Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы. *Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. *Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч). *Атлетические единоборства:* основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.	

		Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вид спорта.	
	2	*Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). *Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	
Тема 2.3. **Способы спортивно-оздоровительной деятельности**	**Практические занятия**		*8*
	1	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	
	2	*Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	
	Самостоятельная работа обучающихся ***Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.*** Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. ***Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.*** Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.		*32*
Раздел 3. **Введение в профильную физическую культуру**			***44***
Тема 3.1 **Практикоориентированная подготовка**	**Практические занятия**		*6*
	1	Тестирование физических качеств. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта.	
	2	Спортивные соревнования	
Тема 3.2 **Прикладная физическая подготовка.**	**Практические занятия**		*8*
	1	Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.	
	2	*Прикладные упражнения начальной военной подготовки.* Строевые команды и приемы. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	

	Самостоятельная работа обучающихся Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.		*30*
		Всего:	**134**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Основное оборудование спортивного зала:
кольца баскетбольные-2, ворота футбольные-2, шведская стенка-1, турник навесной-1, скамейки гимнастические-4, сетка волейбольная-2, мяч минифутбольный-15, гимнастическая палочка-10, мяч волейбольный-6, мяч баскетбольный-8, обручи гимнастические-12, набивные мячи (1 кг-5, 2 кг-5, 3 кг-5).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530805
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 531 с. — (Профессиональное образование). —

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
Знания:	
значение физического воспитания в	тестирование

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни.	тестирование, индивидуальные задания

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты обучения (освоенные компетенции)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	практические занятия, устный опрос