

ПРИЛОЖЕНИЕ
к СГ по специальности
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«СГ 04. «Физическая культура»

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация специалиста среднего звена: Медицинская сестра /
Медицинский брат

Хасавюрт, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 (зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2013 г. Регистрационный № 30861);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2025/2029 учебный год

Разработчик: Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин

Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Председатель ПЦК _____ Пашаев П.И.

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ. 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ. 04. Физическая культура» является обязательной частью общего социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

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

ЛР 24. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 30. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

КОД ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЛР 24	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	
ЛР 30	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	ВСЕГО	Объем часов			
		2 курс		3 курс	
Максимальная нагрузка	128	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Объем образовательной программы учебной дисциплины	123	30	40	28	25
в том числе:					
практические занятия	121	28	40	28	25
лекционные занятия	2	2			
Дифференцированный зачет	5	6 семестр			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ. 04. Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формированию которых способствует элемент программы
	2 курс	68/66	
Тема: Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. 2. Зоны риска физического здоровья воспитателя. 3. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2 2	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Содержание учебного материала:	28	
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	28	
Тема: Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. (Бег): низкий старт и стартовый разбег, высокий старт, бег по дистанции, бег 30 м, 100м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м. подготовительные и специальные упражнения для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, повторный бег, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, тестирование	12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Метания гранаты (мяча)	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; метания гранаты (мяча) из-за головы с места с разворотом туловища, из положения стоя боком по направлению метания; переход от разбега к броску; метания гранаты (мяча) в целом, подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	8	

Тема: Прыжки в длину с разбега	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнении специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники приземления и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; прыжки с трех пяти шагов разбега, с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега на дальность, подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	8	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Содержание учебного материала:	24	
	1. Баскетбол		
	2. Волейбол		
	В том числе практические занятия	24	
Тема: Баскетбол	Практические занятия 4. (Баскетбол): повторение ранее изученные элементы техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных упражнений и выполнение изученных технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических элементов игры: ловля, передачи, броски, ведение на быстроту, учебная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование техники игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча в сочетании; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях (с пассивным и полуактивным сопротивлением соперника); совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока без мяча; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; разучивание и совершенствование технических приемов и тактических действий при учебной игре в баскетбол; проведение подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола; стритбол, учебная игра	12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Волейбол)	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; «Пионербол», учебная игра.	12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА	Содержание учебного материала:	6	
	1. Строевая гимнастика		
	2. Элементы акробатики		

	В том числе практические занятия	6	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Строевая гимнастика	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом и обратно;	2	
Тема: Элементы акробатики)	Практические занятия 7. (Элементы акробатики): выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.	4	
РАЗДЕЛ 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Содержание учебного материала:	8	
	1. Игры с элементами спортивных игр		
	2. Игры с элементами бега, прыжков и метания		
	3. «Веселые старты»		
	4. Игры с элементами ОРУ		
	В том числе практические занятия	8	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Игры с элементами спортивных игр	Практические занятия 8. (Игры с элементами спортивных игр): Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 3х3, «Держание мяча», Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», пляжный волейбол, волейбол 3х3. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Лаптабол», «Ручной мяч», «Салки баскетбольным мячом», «Американка», «Чемпион»	2	
Тема: Игры с элементами бега	Практические занятия 9. (Игры с элементами бега, прыжков и метания): Проведение подвижных игр – «Салки простые», «Знамя на кону», «Зайцы, сторож и Жучка», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Кто быстрее» (с преодолением различных препятствий), «Русская лапта»	2	
Тема: Игры с элементами прыжков и метания	Практические занятия 10. («Веселые старты»): Проведение эстафет: - линейные (с передачей эстафеты): с прохождением дистанции бегом по прямой, с переноской предметов, с выполнением кувырков, с преодолением препятствий, со скакалкой; - с мячами: передачами друг другу, бросками в различные цели, ведением; - с выполнением различных действий: с прыжками через гимнастическую скамейку, переползанием по скамейке, подтягиваясь руками, приседаниями, перелазанием через условный забор, прыжком через условную канаву, переноской предметов, товарища	2	
Тема: Игры с элементами	Практические занятия 11. («Единоборства): Проведение подвижных игр – «Перетягивание каната», «Коршун и наседка», «Поезда», «Кто сильнее», «Борьба на	2	

единоборства	руках», «Вытолкни из круга» (взявшись за длинную палку-шест)		
	Всего	68 ч	
	3 курс	58/58	
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Содержание учебного материала:	19	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	19	
Тема: Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. (Бег): выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, разучивание техники финиширования; повторный бег 2-3х20-30м, бег 100м, 500м (дев), 1000м (юн); разучивание и совершенствование техники бега по выражу, техники передачи эстафеты, тестирование; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.	11	
Тема: Метания гранаты (мяча)	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; разучивание техники скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага), метания в целом на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами метания	4	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Прыжки в длину с разбега	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники разбега и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; повторные прыжки с 12-15 беговых шагов разбега; прыжки с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега в целом на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	4	
РЕЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Содержание учебного материала:	22	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	1. Баскетбол.		
	2. Волейбол		
	В том числе практические занятия	22	
Тема: Баскетбол	Практические занятия 4. (Баскетбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол: стойки,	10	

	передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча; разучивание и совершенствование тактических действий: взаимодействия в двойках «Передал и вышел», наведение; взаимодействия в тройках «Тройка», «Малая восьмерка»; командные действия игроков в нападении и защите; учебная игра; стритбол.		
Тема: Волейбол	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар; совершенствование технических приемов; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра.	12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА	Содержание учебного материала:	6	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	1. Строевая гимнастика.		
	2. Элементы акробатики		
	В том числе практические занятия	6	
Тема: Строевая гимнастика	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом и обратно;	2	
Тема: Элементы акробатики)	Практические занятия 7. (Элементы акробатики): выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.		
РАЗДЕЛ 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Содержание учебного материала:	6	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	1. Подвижные игры.		
	В том числе практические занятия	6	
Тема: Подвижные	Практические занятия 8. (Подвижные игры): Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», «Салки	6	

игры	баскетбольным мячом» стритбол, «10 передач», баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку), пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Лапта-бейсбол», «Ручной мяч».		
Дифференцированный зачет		5	
	Всего	58 ч	
	Итого обязательных часов	123 ч	
	Дифференцированный зачет	5 ч	
	Максимально	128 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета в соответствии с ФГОС	Учебно-наглядные пособия, учебное оборудование
Спортивный комплекс:	
Спортивный зал и зал ритмики и хореографии совмещены	Оборудование и спортивный инвентарь: - конь гимнастический - мячи баскетбольные; - мячи волейбольные; - ракетки и шарик для тенниса; - спортивные маты; - стол теннисный; - гири спортивные; - штанга; - сетка волейбольная; - секундомер; - мячи футбольные; - ворота для мини-футбола; - кольцо баскетбольное; - стенка гимнастическая; - канат для лазания; - коврики гимнастические; - планка для прыжков в высоту; - дорожка для прыжков в длину; - набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания; - магнитофон
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Площадка для баскетбола; - для волейбола; - беговая дорожка; - щиты баскетбольные; - стойки волейбольные
Стрелковый тир	Комплект для стрельбы (электронный тир)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011 г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
5. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
6. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г.
7. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
8. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка «5» отлично выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат Оценка «4» хорошо двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат Оценка «3» удовлетворительно двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат Оценка «2» неудовлетворительно двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный Оценка «зачтено» или «ДЗ» выставляется студенту при выполнении тестовых нормативов, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов Оценка «незачтено», если средний балл ниже «3».	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные упражнения
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		Фронтальный опрос