

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Г.П.
Должность: Директор
Дата подписания: 22.06.2026
Уникальный программный ключ:
0dd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f74819458518d24a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(код, наименование)**

**34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО
(код, наименование)**

**МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА/МЕДИЦИНСКИЙ БРАТ
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ**

Симферополь, 2026г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
по гуманитарным и
естественнонаучным дисциплинам
Протокол № 4 от «26» мая 2026г.
Председатель цикловой комиссии
Яцкина Е. А.

Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 34.02.01 Сестринское
дело Утвержденного приказом
Министерства просвещения
Российской Федерации от 04 июля
2022 г. №527

Разработчик:

Асанова Ш. М., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 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 учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 06., ОК 08., ПК 3.2., ПК 4.6.

Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	<p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - 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>	
--	---	--

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27 в соответствии с Программой воспитания обучающихся АНО «ПОО» «Открытый Таврический колледж» по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т. ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	114
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы			
1	2	3	4			
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	22	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08.			
	1. Техника безопасности на занятиях.			ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27		
	2. Специальные прыжковые упражнения.					
	3. Специально - беговые упражнения					
	4. Совершенствование техники низкого старта, финиширования.					
	5. Тактические действия.					
	В том числе, практических занятий		22			
	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину.					
	2. Развитие скоростных качеств. Бег на 30 метров, 60 метров.					
	3. Развитие скоростных качеств. Бег на 100 метров.					
	4. Закрепление техники метания мяча способом «из-за спины через плечо».					
	5. Эстафетный бег.					
	6. Совершенствование техники бега на 60м.					
7. Совершенствование техники прыжков в длину.						

	8. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	9. Развитие скоростных способностей.		
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	38	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	В том числе, практических занятий	38	
	1. Закрепление техники перемещений. Учебные игры.		
	2. Закрепление приёма мяча сверху двумя руками. Учебные игры		
	3. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Учебные игры		
	4. Передача мяча двумя руками сверху.		
	5. Закрепление техники нижней подачи мяча. Учебные игры.		
	6. Закрепление техники верхней подачи мяча. Учебные игры.		
	7. Обучение нападающему удару. Учебные игры.		
	8. Обучение блокировке нападающего удара.		
	9. Совершенствование подачи мяча.		
	10. Совершенствование передачи мяча		
11. Учебно-контрольные игры.			
Тема 3. Спортивные	Содержание учебного материала	18	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06.
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		

игры. Баскетбол.	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		ОК 08. ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	В том числе, практических занятий	18	
	1. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
	2. Техника ведения мяча правой и левой рукой в движении. Учебные игры.		
	3. Техника передачи мяча в парах со сменой мест. Учебные игры.		
	4. Техника передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебные игры.		
	5. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
6. Дриблинг с различным отскоком. Учебные игры			
7. Совершенствование передач мяча в тройках. Учебные игры.			
8. Совершенствование взаимодействий.			
9. Совершенствование техники бросков по кольцу со средней дистанции. Учебные игры.			
Тема 4. Гимнастика.	Содержание учебного материала	18	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27
	1. Специальные физические упражнения.		
	2. Упражнения на подвижность суставов.		
	3. Упражнения на развития физических качеств.		
	В том числе, практических занятий	18	
	1. Акробатика.		
	2. Комплекс упражнений со скакалкой.		
	3. Комплекс упражнений с набивными мячами.		

	4. Комплекс упражнений с гантелями.		
	5. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости		
	6. Комплекс упражнений для развития гибкости		
	7. Комплекс упражнений для развития быстроты движений		
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности.	Содержание учебного материала	<i>10</i>	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27
	1. Правила проведения разминки.		
	2. Упражнения для выполнения норм ГТО.		
	3. Принятие контрольных нормативов		
	4. Тестирование.		
	В том числе, практических занятий	<i>10</i>	
	1. Комплексы упражнений разной направленности.		
2. Выполнение контрольных нормативов.			
	3. Тестирование умений и навыков.		
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	<i>8</i>	
	ИТОГО		
	Объем образовательной программы	114	
	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	114	
	Практические занятия	114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура быть предусмотрены следующие специальные помещения:

СГ.04 Физическая культура	Спортивный комплекс: – коврик спортивный; – палки гимнастические; – мяч футбольный надувной; – мяч волейбольный надувной; – инвентарь для занятий спортом (бодибилдингом, фитнес-аэробикой): набор гантелей (по 2 шт.) и т.п.; – скакалка с ручкой; – мячи резиновые (диаметр 80 см); – обручи гимнастические; – сетка волейбольная.
	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:
	Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:
	Помещение для всех дисциплин и модулей в течение всего периода обучения. Актный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий: специализированные кресла для актовых залов; трибуна, экран; технические средства, служащие для представления информации большой аудитории; видео увеличитель (проектор); демонстрационное оборудование и аудиосистема

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

3.2.2. Дополнительные источники

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.3. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в колледже направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

3.4. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины

"Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Колледжем предоставляется инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательной программе, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и, при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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><i>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p>	<p>- выполнение нормативов общей физической подготовки Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</p>
--	---	--

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- не персонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.