

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ТИ НИЯУ МИФИ)**

## **ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

#### **34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» (социально-гуманитарный цикл)**

Квалификация выпускника: **медицинская сестра/медицинский брат**

Форма обучения: **очная, очно-заочная**

г. Лесной

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» разработана на основе приказа Министерства просвещения России от 04.07.2022 № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Рабочую программу разработал:  
Плешов А.В., преподаватель отделения  
СПО ТИ НИЯУ МИФИ

Рабочая программа одобрена  
Ученым советом  
Протокол № 2 от «29» марта 2024 г.

## Содержание

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения .....	4
1.2. Цели и задачи рабочей программы .....	4
1.3. Перечень формируемых компетенций .....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>7</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» .....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения:

Рабочая программа (РП) - является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» и предназначена для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины, является общепрофессиональной дисциплиной и имеет межпредметную связь с учебной дисциплиной СГЦ.05 «Безопасность жизнедеятельности».

## 1.2. Цели и задачи рабочей программы:

Целью рабочей программы является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Для достижения поставленной цели рабочая программа по дисциплине СГЦ.03 «Физическая культура» решает следующие цели и задачи:

*Целью физического воспитания* студентов является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят её интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

### *Задачи физического воспитания:*

- сохранение и укрепление здоровья молодёжи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование

психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.3. Перечень формируемых компетенций

ППССЗ по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» и Рабочей программой УД СГЦ.03 «Физическая культура» предусмотрено формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование компетенции
<b>ОК 04.</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
<b>ОК 08.</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения УД СГЦ.03 «Физическая культура» студенты должны обладать следующими знаниями и умениями:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Требования к знаниям, умениям
<b>ОК 04</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <b>Знания:</b> - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	<b>Умения:</b> - 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 <b>Знания:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	подготовленности	- основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения
--	------------------	--

Форма промежуточной аттестации по УД СГЦ.03 «Физическая культура» - зачёт.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов <sup>1</sup>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	-
Теоретические занятия	-
практические занятия	128
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация –зачёт	в том числе

<sup>1</sup> Количество часов необходимых для промежуточной/итоговой аттестации распределяется следующим образом: зачёт – 2 часа, дифференцированный зачёт – 4 часа, экзамен – 6 часов. Часы входят в сумму обязательной аудиторной учебной нагрузки

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Тема 1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие</b> 1. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	18	2	ОК 04 ОК 08
	2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела.			
	3. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины: отжимание в упоре лежа на полу "кузнечик"; подтягивание, высокая и низкая перекладина; поднимание прямых ног до касания рук (перекладина); поднимание туловища, руки за голову, ноги закреплены; "складной ножик", пресс; "орлиные взмахи", спина; приседание на одной ноге, "пистолетик"; выпрыгивание из упора присев; выпрыгивание через			

<sup>2</sup> Для характеристики уровня освоения 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).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	скакалку на 2-х ногах за 1 минуту; прыжки в длину с места. 4. Проведение подвижных игр различной интенсивности, эстафета. Выполнение общеразвивающих упражнений: без предметов, с гантелями, набивным мячом, скакалкой, обручем.			
Тема 2 Лёгкая атлетика	<b>Практическое занятие</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техник двигательных действий: бег на дистанции 60, 100, 200, 300, 400, 500 м; низкий и высокий старт, бег по пересеченной местности дистанции 1000-2000 м (юноши) и 500-1000 м (девушки), эстафетный бег; прыжок в длину с разбега способами "согнув ноги", "прогнувшись"	20	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3 Спортивные игры	<b>Практическое занятие</b> 1. Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры	38	2	ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра</p> <p>2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>			
<p>Тема 4 Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения</p>	<p>26</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	специальных упражнений и их сочетаний			
Тема 5 Лыжная подготовка	<b>Практическое занятие</b>	18	2	ОК 04 ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники: лыжных ходов, выполнение переходов с хода на ход, стойки спусков, способов подъемов, повороты на месте и в движении, способов торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
<b>Промежуточная аттестация (3, 4, 5, 6 семестр)</b>		8		
<b>Всего:</b>		128		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности»;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный
- проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **З**

. Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых способствует области профессиональной деятельности (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

в Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

л

### **о 3.3. Информационное обеспечение обучения**

в Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

Каждый студент имеет доступ к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной библиотеке издательского центра «Академия».

#### **3.3.1. Печатные издания**

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /А.А. Бишаева – М.: Академия, 2018.- 320 с. – Режим доступа: [//http://academia-](http://academia-)

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник: базовый уровень. – М.:Просвещение, 2015. – 255 с.

### **3.3.2. Дополнительные источники**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.И. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература, 2002. – 290с.

8. Горцев, Г. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М: Вече, 2001. – 320 с.

9. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – Стр. 11-13.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192с.

13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье, 1989. – 272с.

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
<b>Освоенные умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита практических занятий;</li> <li>– тестирование</li> <li>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>
<p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита практических занятий;</li> <li>– тестирование</li> <li>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>
<b>Усвоенные знания:</b>		
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование.</li> </ul>	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>
<p>- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование</li> </ul>	
<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование</li> </ul>	