

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.09.2025 14:06:58  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

политехнический колледж филиала федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»  
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора филиала университета  
А.А. Схляхов  
2025 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: СГЦ.04 Физическая культура

Наименование специальности 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника медицинская сестра/медицинский брат

Формы обучения очная (на базе основного общего образования)

Яблоновский, 2025

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:  
Преподаватель

  
(подпись)

А.И. Ахиджак  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

« 28 » 05 2025 г.

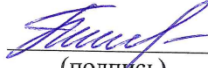
  
(подпись)

А.Г. Диаб  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПО филиала МГТУ в поселке Яблоновском

« 28 » 05 2025 г.

  
(подпись)

З.Х. Тляшок  
И.О. Фамилия

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                             | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6  |
| 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ                                                   | 13 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                          | 13 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И<br>ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ       | 17 |
| 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ                                                                     | 19 |

## **1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ. 04 Физическая культура**

#### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело

#### **1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

#### **1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура обучающийся должен:

##### **знать:**

- З 1 - основ здорового образа жизни;
- З 2 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 3 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- З 4 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- З 5- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

##### **уметь:**

- У 1 – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- У 2– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У 3 – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств;

У 4– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У 5 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У 6 – владеть 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).

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

#### **1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

### **1.5 Количество часов на освоение программы:**

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 110 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 110 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ. 04 Физическая культура**

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

| Вид учебной работы                                                                                     | Количество часов (всего)   | Семестры     |              |              |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                                                                                                        |                            | 3            | 4            | 5            | 6                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>                                                        | <b>110</b>                 | <b>24</b>    | <b>34</b>    | <b>24</b>    | <b>28</b>             |
| в том числе:                                                                                           |                            |              |              |              |                       |
| теоретические занятия (Л)                                                                              | -                          | -            | -            | -            | -                     |
| практические занятия (ПЗ)                                                                              | <b>102</b>                 | 24           | 34           | 24           | 28                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>                                                | -                          | -            | -            | -            | -                     |
| Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-5 семестрах и дифференцированный зачет в 6 семестре | <b>зачет<br/>диф.зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>Диф.<br/>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                              | <b>110</b>                 | <b>24</b>    | <b>34</b>    | <b>24</b>    | <b>28</b>             |

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3             | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>      |                                                                       |
| <b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8             | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11     |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8             |                                                                       |
|                                                                   | <b>Практическое занятие № 1</b><br>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры.<br>2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>4. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | 2             |                                                                       |
|                                                                   | <b>Практическое занятие № 2</b><br>1. Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека.<br>2. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>3. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                       |
|                                                                   | <b>Практическое занятие № 3</b><br>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                              | 2             |                                                                       |
|                                                                   | <b>Практическое занятие № 4</b><br>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                       |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
|                                                                                                        | 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.<br>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.                                                                                                                                  | 2         |                                          |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                          |
| <b>Тема 2.1.<br/>Легкая атлетика<br/>один из основных<br/>и наиболее<br/>массовых видов<br/>спорта</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28        |                                          |
|                                                                                                        | 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>3. Эстафетный бег.<br>4. Техника спортивной ходьбы.<br>5. Прыжки в длину.<br>6. Метание гранаты.                                                                                  |           | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28        |                                          |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия № 5,6</b><br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.<br>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | 4         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,                  |
|                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.<br>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.<br>Пробегание по дистанции.                             | 2         |                                          |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия № 8,9</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br>Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.                                                                        | 4         |                                          |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия № 10, 11</b><br>Техника бега по пересеченной местности.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.                           | 4         |                                          |
|                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.<br>Зачетное занятие.                                                                                                                                                                                  | 2         |                                          |
|                                                                                                        | <b>Итого 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b> |                                          |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   |           |                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>4 семестр</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |           |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 13</b><br>Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.                 | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практические занятия № 14,15</b><br>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.<br>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.                               | 4         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Метание гранаты в цель и на дальность                                                                                                                         | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практические занятия 17,18</b><br>Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики                                                                                     | 4         |                                          |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                                          |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | 10        | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
|                                                                                                | 1. Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.                | -         |                                          |
|                                                                                                | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                            | 10        |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.                                                                        | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 20</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 21</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.                                                                                                         | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 22</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.                                                                                                         | 2         |                                          |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 23</b><br>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.                                                                            | 2         |                                          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                   | <b>38</b> |                                          |
| <b>Тема 4.1.</b>                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | 22        |                                          |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| <b>Баскетбол</b> | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков.                                                                                                                                                                          | -         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6. |
|                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 22        |                                              |
|                  | <b>Практические занятия № 24, 25</b><br>Техника перемещений и владения мячом.<br>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.<br>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.                                                                                                                                                          | 4         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6. |
|                  | <b>Практические занятия № 26, 27, 28</b><br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину.                                                                                                                                                            | 6         |                                              |
|                  | <b>Практические занятия № 29</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Зачетное занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                                              |
|                  | <b>Итого 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>34</b> |                                              |
|                  | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                              |
|                  | <b>Практические занятия № 30</b><br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                              |
|                  | <b>Практические занятия № 31, 32, 33, 34</b><br>Техника нападения и защиты.<br>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.<br>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. | 8         |                                              |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                              |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| <b>Тема 4.2.<br/>Волейбол</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 16        |                                              |
|                                   | 1.Стойки в волейболе.<br>2.Перемещение по площадке.<br>3.Подача мяча различными способами.<br>4.Прием мяча, передача мяча<br>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br>7. Командные действия игроков.            | -         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6. |
|                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 16        |                                              |
|                                   | <b>Практическое занятие № 35</b><br>Техника стоек и перемещений.<br>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.                                                                                                                                        | 2         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6. |
|                                   | <b>Практические занятия № 36, 37, 38</b><br>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.Обучение технике подач мяча.                                                              | 6         |                                              |
|                                   | <b>Практические занятия № 39, 40</b><br>Обучение технике нападающего удара и блокирования.                                                                                                                                                                                   | 4         |                                              |
|                                   | <b>Практические занятия № 41</b><br>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.<br>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.<br>Зачетное занятие. | 2         |                                              |
| <b>Раздел 5. Игра в бадминтон</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>28</b> |                                              |
| <b>Тема 5.1.<br/>Бадминтон</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 28        |                                              |
|                                   | 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном<br>2. Правила игры. Судейство. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов.<br>3. Обучение технике ударов.<br>4. Обучение технике передачи волана.                             | -         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.     |
|                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 28        |                                              |
|                                   | <b>Практические занятия № 42, 43</b><br>Правила игры. Судейство. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов.                                                                                                                  | 4         |                                              |

|                         |                                                                                                                                                                     |                |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
|                         | <b>Практические занятия № 44, 45</b><br>Обучение технике ударов справа и слева. Обучение технике ударов снизу. Воспитание координационных способностей.             | 4              |  |
|                         | <b>Практические занятия № 46, 47</b><br>Воспитание скоростно-силовых способностей<br>Обучение технике передачи волана сверху, смеш;                                 | 4              |  |
|                         | <b>Практические занятия № 48, 49</b><br>Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию<br>Воспитание координационных способностей.                     | 4              |  |
|                         | <b>Практические занятия № 50, 51</b><br>Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию<br>Развитие основных физических качеств при игре в бадминтон | 4              |  |
|                         | <b>Практические занятия № 52</b><br>Игровые упражнения с элементами бадминтона                                                                                      | 2              |  |
|                         | <b>Практические занятия № 53, 54</b><br>Аэробика<br>Степ-аэробика                                                                                                   | 4              |  |
| <b>Итоговое занятие</b> | <b>Практическое занятие № 55. Дифференцированный зачет</b>                                                                                                          | 2              |  |
| <b>Всего:</b>           |                                                                                                                                                                     | <b>110/110</b> |  |

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

| Дата, место проведения                                                      | Название мероприятия                                    | Форма проведения мероприятия | Ответственный | Достижения обучающихся            |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Октябрь, 2026<br>Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском | Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.    | Индивидуально-групповая      | А.А. Жаде     | Сформированность ОК 4, ОК 6, ОК 8 |
| Март, 2027<br>Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском    | Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости. | групповая                    | А.А. Жаде     | Сформированность ОК 4, ОК 6, ОК 8 |
| Апрель, 2026<br>Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском  | Стрит-бол 3х3 человек.                                  | Индивидуально-групповая      | А.А. Жаде     | Сформированность ОК 4, ОК 6, ОК 8 |

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### СГЦ. 04. Физическая культура

##### 4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие спортивного зала, тренажерного зала.

**Оборудование спортивного зала:**

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона, скакалки.

**Тренажерный зал:**

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд; пулеуловитель; стрелковый стол; пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## 4.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

#### Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.— URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>
6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069>
7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370934>
8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
10. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
11. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 36 с.. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>
12. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с.— URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
13. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
14. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

**Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт 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/>

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 Физическая культура**

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Методы оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 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 сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</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>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul> | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.**

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

**7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год**

В рабочую программу СГЦ. 04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия