

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Владимировна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 07.10.2026 15:21:52

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Форма обучения очная

на базе основного общего образования

срок обучения 2 года 10 месяцев

Москва 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла Программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 01, ОК 04, ОК 08), профессиональных компетенций (4.6), результатов целевых ориентиров (ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7, ЦО 8.4).

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
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

1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 8.4	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области физкультурно-оздоровительной деятельности для грамотного использования в профессиональной деятельности.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<u>Уметь:</u> – 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 данной специальности	<u>Знать:</u> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
Объем дисциплины	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	32
- теоретические занятия	
- практические занятия	32
- лабораторные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация: в форме зачета, зачета с оценкой в 4 семестре	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
Курс 2, семестр 3					
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ	Освоения метода, показателей самоконтроля и критериев оценки. Разработка дневника самоконтроля 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. 2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура. Техника безопасности. 3. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 5. ВФСК «Готов к труду и обороне». 6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 7. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. 8. Разработка дневника самоконтроля	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			6		

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, спортивной ходьбы	ПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения 2. Техника спортивной ходьбы	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега, техники прыжка в длину с места, с разбега	ПЗ	Совершенствование техники длительного бега, техники прыжка в длину 1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции 2. Специальные упражнения прыгуна, ОФП 3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 2.3 Эстафетный бег. Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	ПЗ	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега, контрольных нормативов в беге и прыжках 1. Эстафетный бег 4x100. 2. Челночный бег 3. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); в прыжке в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Раздел 3. Волейбол			6		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Приемы и передачи мяча. Общая физическая подготовка	ПЗ	Выполнение перемещения по зонам площадки, приёма и передачи мяча, выполнение упражнений по ОФП 1. Выполнение перемещения по зонам площадки 2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. 3. Выполнение тестов по ОФП	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
		4. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.2 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	ПЗ	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. 1. Выполнение передачи мяча в парах.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 3.3 Контроль выполнения тестов по волейболу	ПЗ	Контроль выполнения тестов по волейболу 1. Игра по правилам. 2. Контроль выполнения тестов по волейболу	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Курс 2 семестр 4					
Раздел 4. Лыжная подготовка			4		
Тема 4.1 Лыжная подготовка	ПЗ	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	ПЗ	Подъемы и спуски: техника лыжных подъемов и спусков. 1. Первая помощь при травмах и обморожениях 2. Техника лыжных подъемов и спусков	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Раздел 5. Баскетбол			4		
Тема 5.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП	ПЗ	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, для развития скоростно-силовых и координационных способностей 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
Тема 5.2 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	ПЗ	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса 2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» 3. Практика судейства в баскетболе	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Раздел 6. Гимнастика			4		
Тема 6.1 Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	ПЗ	Отработка строевых приемов. Отработка техники акробатических упражнений 1. Строевые приемы 2. Правила техники безопасности; умение страховать партнера 3. Техника акробатических упражнений, комплексы упражнений 4. Ритмическая гимнастика	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 6.2 Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ	ПЗ	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися 1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). 2. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		
Раздел 7. Настольный теннис			2		
Тема 7.1 Настольный теннис		Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. 1. Техника безопасности по настольному теннису. 2. Изучение элементов стола и ракетки.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
		3. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. 4. Игра			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			3		
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ПЗ	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для медицинской специальности. Формирование профессионально значимых физических качеств 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. 2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1 - 4 групп труда. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в ак. час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3		4
		заболеваниям профессиональной деятельности. 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	ПЗ	Самостоятельное разработка и проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста 1. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов 2. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Промежуточная аттестация	ПЗ	Зачет с оценкой	1		
			32		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Спортивный зал, оснащенный

- оборудованными раздевалками;
- рабочим местом преподавателя;
- комплектом учебно-методической документации;

- *спортивным оборудованием:*

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- лыжный инвентарь.

- *техническими средствами обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- 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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Электронные ресурсы

1. Российская физкультурная энциклопедия – [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>
3. Официальный сайт «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
2. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
6. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия», 2020. – 320 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.