

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 01.11.2025 06:54:26  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«11» июня 2025 г.

Институт среднего медицинского образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения очная

Сургут, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 527.

Автор программы:

Багдай Руслан Васильевич, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

| Подразделение                                       | Дата согласования | Ф.И.О., подпись |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| Зав. отделением                                     | 03.06.2025        | Соколова Е.В.   |
| Отдел комплектования и научной обработки документов | 03.06.2025        | Дмитриева И.И.  |

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»

«24» апреля 2025 года, протокол № 8

Председатель МО \_\_\_\_\_ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«03» июня 2025 года, протокол № 5

Директор \_\_\_\_\_ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК, ЛР                                                          | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ЛР 11 | <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>- 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> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                         | Объем часов |
|------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины         | 112         |
| в т.ч. в форме практической подготовки                     | 100         |
| в том числе:                                               |             |
| теоретическое обучение                                     | 8           |
| практические занятия                                       | 100         |
| <i>Самостоятельная работа</i>                              | -           |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) | 4           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3             | 4                                                                                              |
|                                                                   | <b>1 курс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                |
|                                                                   | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>28</b>     |                                                                                                |
| <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>      | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                              |
|                                                                   | 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.<br>2.Сущность и ценности физической культуры.<br>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | 2             |                                                                                                |
|                                                                   | 1.Двигательная активность и здоровье.<br>2.Норма двигательной активности человека.<br>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                    | 2             |                                                                                                |
|                                                                   | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2             |                                                                                                |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        | 5.Ведение дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                   |
|                                                                                        | 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>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>20</b> |                                                                   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> |                                                                   |
|                                                                                        | 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, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20        |                                                                   |
|                                                                                        | <b>Практические занятия № 1,2</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, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                                        | <b>Практическое занятие № 3</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 № 4,5</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.                                                                              | 4         |                                                                   |
|                                                                                        | <b>Практические занятия № 6,7</b><br>Техника бега по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                                  | 4         |                                                                   |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                | 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. |           |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.                                                                                           | 2         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 9</b><br>Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.<br>Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.                           | 2         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практические занятия № 10,11</b><br>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.<br>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.                                           | 2         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                              | <b>38</b> |                                                                   |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> |                                                                   |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                          | <b>16</b> | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                                                | 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>                                                                                                                                                        | 16        |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.                                                                                    | 4         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей<br>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.<br>Упражнения на тренажерах.        | 4         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.                                                                                                                     | 4         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                     | 2         |                                                                   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения.<br>Страховка.                                                                                     | 2         |                                                                   |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>22</b> |                                                                      |
| <b>Тема 4.1.<br/>Баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 22        |                                                                      |
|                                  | 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, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22        |                                                                      |
|                                  | <b>Практические занятия № 20, 21</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, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                  | <b>Практические занятия № 22, 23, 24</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 № 25, 26</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.                                                                                                                                                                                                             | 4         |                                                                      |
|                                  | <b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</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. | 6         |                                                                      |
|                                  | <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |                                                                      |
| <b>2 курс</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                      |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>22</b> |                                                                      |
| <b>Тема 4.2.<br/>Волейбол</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 22        |                                                                      |
|                                                                      | 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, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                           | 22        |                                                                      |
|                                                                      | <b>Практическое занятие № 31</b><br>Техника стоек и перемещений.<br>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.                                                                                                                            | 4         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.                                |
|                                                                      | <b>Практические занятия № 32, 33, 34</b><br>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.<br>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.<br>Обучение технике подач мяча.                                           | 6         | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11                                              |
|                                                                      | <b>Практические занятия № 35, 36</b><br>Обучение технике нападающего удара и блокирования.                                                                                                                                                                       | 6         |                                                                      |
|                                                                      | <b>Практические занятия № 37, 38</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.      | 6         |                                                                      |
|                                                                      | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>24</b> |                                                                      |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>22</b> |                                                                      |
| <b>Тема 5.1.<br/>Общие принципы<br/>техники катания на<br/>лыжах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 22        |                                                                      |
|                                                                      | 1.Переноска и надевание лыж.<br>2.Повороты на лыжах.<br>3.Передвижение различными ходами на лыжах.<br>4.Преодоление подъемов, спусков                                                                                                                            | -         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                           | 22        |                                                                      |
|                                                                      | <b>Практические занятия № 39, 40, 41</b>                                                                                                                                                                                                                         | 6         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,                                                 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                          |            |                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
|                                 | Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.<br>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. |            | ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
|                                 | <b>Практические занятия № 42, 43, 44</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.                              | 6          |                                              |
|                                 | <b>Практические занятия № 45, 46, 47</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.                                                                                    | 6          |                                              |
|                                 | <b>Практические занятия № 48, 49, 50</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.                                                     | 4          |                                              |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   |                                              |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                                                                                                          | <b>112</b> |                                              |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Зал оздоровительной гимнастики**, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

**Тренажерный зал (зал ОФП)**, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

**Лыжная база (лыжехранилище):** лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

**Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет**

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

**Количество посадочных мест – 20**

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

| 3.2.1. Рекомендуемая литература |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Основная литература             |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |                                                                           |
| №                               | ФИО автора, составителей | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                       | Издательство                                                                 | Режим доступа, количество экземпляров                                     |
| 1                               | Собянин, Ф.И.            | Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин.                                                                                                                                                                                                                                   | Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование). | 5                                                                         |
| 2                               | Барчуков, И.С.           | Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. | Москва: КноРус, 2021. -365, [1] с. - (Среднее профессиональное образование)  | 5                                                                         |
| 3                               | Аллянов, Ю. Н.           | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.                                                                                                                                                  | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. - (Профессиональное образование). | <a href="https://urait.ru/bcode/562057">https://urait.ru/bcode/562057</a> |

|                                  |                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                               |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                | Алхасов, Д. С.             | Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — 216 с.                 | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — (Профессиональное образование)           | <a href="https://urait.ru/bcode/563631">https://urait.ru/bcode/563631</a>     |
| 5                                | Бурухин, С. Ф.             | Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.                          | Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 173 с.                                   | <a href="https://urait.ru/bcode/538618">https://urait.ru/bcode/538618</a>     |
| 6                                | Жданкина, Е. Ф.            | Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского  | Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). | <a href="https://urait.ru/bcode/556353">https://urait.ru/bcode/556353</a>     |
| 7                                | Булгакова, Н.Ж.            | Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд.                | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. - (Профессиональное образование)  | <a href="https://urait.ru/bcode/564848">https://urait.ru/bcode/564848</a>     |
| <b>Дополнительная литература</b> |                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                               |
| 1                                | Муллер , А.Б.              | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.                                            | Москва : Издательство Юрайт, 2025— 424 с. — (Профессиональное образование).  | <a href="https://urait.ru/bcode/560907">https://urait.ru/bcode/560907</a>     |
| 2                                | Конеева, Е.В.              | Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.               | Москва: Издательство Юрайт, 2024-609с.— (Профессиональное образование)       | <a href="https://urait.ru/bcode/545162">https://urait.ru/bcode/545162</a>     |
| <b>Методические разработки</b>   |                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                               |
|                                  | <b>Авторы, составители</b> | <b>Заглавие</b>                                                                                                                                                                  | <b>Издательство</b>                                                          | <b>Кол-во экземпляров, код доступа</b>                                        |
| 1                                | Усольцева, Е.Г. и др.      | Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- | Сургут: Сургутский государственный университет, 2020                         | <a href="https://elibr.ru/local/umr/1023">https://elibr.ru/local/umr/1023</a> |

|   |                  |                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                               |
|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                  | Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж             |                                                                                                          |                                                                                                               |
| 2 | Филиппова, Ю. С. | Физическая культура : учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование) | <a href="https://znaniu.m.com/catalog/document?id=418066">https://znaniu.m.com/catalog/document?id=418066</a> |

### 3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://roszdravnadzor.gov.ru/>
3. Регистр лекарственных средств России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rlsnet.ru/>
4. Официальный сайт Росздравнадзора РФ - <http://www.roszdravnadzor.ru>
5. Медицинская библиотека libOPEN.ru - <http://libopen.ru>
6. Электронная Медицинская энциклопедия (МЭ) - <http://www.znaiu.ru>
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
8. Сайт журнала «консилиум» [www.consilium-medicum.com](http://www.consilium-medicum.com)
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» [www.rmj.ru](http://www.rmj.ru)
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <http://www.femb.ru>
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

### 3.2.3. Перечень программного обеспечения

- |   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows                          |
| 2 | Пакет прикладных программ Microsoft Office |

### 3.2.4. Перечень информационных справочных систем

- |   |                                             |
|---|---------------------------------------------|
| 1 | Справочно-правовая система Консультант плюс |
| 2 | Информационно-правовой портал Гарант.ру     |

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания:</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>Текущий контроль:</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование.</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p> |
| <p>Умения:</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</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>                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения) 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.

### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены доступом к сети Интернет.

### **5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов**

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

- присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

### **5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.