

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Болотских Владимир Иванович
Должность: Исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 25.08.2025 14:37:43
Уникальный программный ключ:
ae663c0c1487e585f469a7d4fa4e7d73adb0ca41

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт сестринского образования
Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор института сестринского образования

доцент А.В. Крючкова

17 февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

всего часов (ЗЕ)	74 часа
лекции	-
практические занятия	62 часа
самостоятельная работа	12 часов
курс	1
семестр	1,2
зачёт	2 семестр

Воронеж 2025г.

Настоящая рабочая программа по дисциплине физическая культура, является частью основной образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа подготовлена на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России авторским коллективом:

№ п..	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1	Короткова Светлана Борисовна	д.м.н.	заведующий кафедрой	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
2	Зеленина Марина Тихоновна		доцент	кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России «12» марта 2025г., протокол №8.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания в институте сестринского образования от «17» февраля 2025г. протокол №3.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного Министерством просвещения РФ 04.07.2022г., приказ №527.
- 2) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра / медицинский брат», от 31.07.2020 г. приказ № 475н.
- 3) Общая характеристика образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».
- 4) Учебный план образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».
- 5) Устав и локальные нормативные акты Университета.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Цель освоения дисциплины (модуля)\практики	4
1.2.	Задачи дисциплины (модуля)\практики	4
1.3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
2.1.	Код учебной дисциплины (модуля)\практики	5
2.2.	Взаимосвязь дисциплин ОПОП ВО	5
2.3.	Типы задач профессиональной деятельности	5
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.1.	Объем дисциплины и виды учебной деятельности	6
3.2.	Содержание, структурированное по разделам (если предусмотрено) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля	6
3.3.	Тематический план лекций	6
3.4.	Тематический план ЗСТ	6
3.5.	Хронокарта ЗСТ	-
3.6.	Самостоятельная работа обучающихся	7
4.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	8
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
7.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
8.	ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННОТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
9.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЫ	9
10.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель освоения дисциплины физическая культура состоит в формировании физической культуры личности, воспитании навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины физическая культура:

- 1) понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- 5) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- 6) развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- 7) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 8) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине физическая культура, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Код компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине	Содержание компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
Универсальные компетенции (УК) УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИД 3 – оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
Общепрофессиональные компетенции (ОПК) ОПК-2.	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и	ИД1 – имеет научное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования

	неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИДЗ – определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению ИД4 – осуществляет разработку, утверждение и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.
--	--	--

Знать:

- социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

Уметь:

- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПО

2.1. Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» " входит в число обязательных дисциплин по направлению подготовки 34.02.01 Сестринское дело, составляет 74 часа, изучается в 1,2 семестрах.

2.2. Взаимосвязь дисциплин СПО

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

Наименование предшествующей дисциплины	Наименование изучаемой дисциплины	Наименование последующей дисциплины
Физическая культура	Физическая культура	

2.3. Типы задач профессиональной деятельности:

В рамках освоения дисциплины, обучающиеся готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский
- научно-исследовательский
- организационно-управленческий.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр(ы)	
		1	2
Лекции	0		
Практические занятия	62	30	30
Семинарские занятия			
Самостоятельная работа	12	6	6
Промежуточная аттестация			2
Общая трудоемкость в часах	74		
Общая трудоемкость в зачетных единицах			

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля.

№ п/п	раздел учебной дисциплины	занятия лекционного типа	практические занятия (семинарские занятия)	самостоятельная работа (часов)	контроль (часов)	всего (часов)
1	ОФП	0	20	4		24
2	Плавание	0	20	4		24
3	Спортивные игры	0	20	4		24
4	Зачет	0	2			74

3.3. Тематический план лекций Нет

3.4. Тематический план практических или семинарских занятий

№	Тема	Краткое содержание темы	Код компетенции	Часы
I семестр				
1	ОФП Общеразвивающие упражнения.	Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.	УК-7	4
2				
3	ОФП Строевые упражнения.	Техника выполнения строевых упражнений. (построение, перестроение, размыкание, смыкание). Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.	УК-7	4
4				
5	ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.	УК-7	4
6				
7	ОФП Статические упражнения.	Техника выполнения статических силовых упражнений. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.	УК-7	4
8				
9	Плавание. Упражнения на суше и в воде.	Освоение техники выполнения и варианты использования различных подготовительных упражнений на суше и в воде.	УК-7	4
10				
11	Плавание. Кроль на груди.	Освоение техники плавания стилем кроль на груди. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.	УК-7	4
12				

13	Плавание.	Освоение техники плавания стилем кроль на спине.	УК-7	4
14	Кроль на спине.	Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.		
15	Плавание. Брасс.	Освоение техники плавания стилем брасс. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.	УК-7	2
II семестр				
16	Плавание.	Освоение техники выполнения и варианты использования различных подготовительных упражнений на суше и в воде.	УК-7	4
17	Упражнения на суше и в воде.			
18	Плавание.	Освоение техники плавания стилем кроль на груди. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.	УК-7	4
19	Кроль на груди.			
20	Плавание.	Освоение техники плавания стилем кроль на спине. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.	УК-7	4
21	Кроль на спине.			
22	Плавание.	Освоение техники плавания стилем брасс. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.	УК-7	4
23	Брасс.			
24	Спортивные игры. Волейбол.	Совершенствование техники перемещения по площадке и передачи мяча. Специальная медицинская группа: подвижные игры.	УК-7	4
25				
26	Спортивные игры. Волейбол.	Совершенствование техники: приём и подача мяча. Специальная медицинская группа: подвижные игры.	УК-7	4
27				
28	Спортивные игры. Волейбол.	Совершенствование тактики игры в волейбол. Специальная медицинская группа: подвижные игры.	УК-7	4
29				
30	Спортивные игры. Волейбол.	Совершенствование техники игры в волейбол. Специальная медицинская группа: подвижные игры.	УК-7	2

3.5. ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Этап ЗСТ	мин. от занятия
1.	Организационная часть	5
1.1	Приветствие.	
1.2	Регистрация присутствующих в журнале	
1.3	Озвучивание темы занятия.	
2.	Подготовительная часть. Разминка	20
3.	Основная часть. Практическая часть занятия проводится в соответствии с учебной деятельностью, предусмотренной для каждой темы в рабочей программе дисциплины.	45
5.	Заключительная часть.	20
5.3.	Завершение занятия, оформление учебного журнала.	

3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тема	Формы самостоятельной работы	Код компетенции	Часы
3	Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками	Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес.	УК-7	6
4	Занятия на тренажёрных устройствах аэробной и анаэробной направленности	Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры.	УК-7	6

3.7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Производственная практика не запланирована.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Тема	Формы оценочных средств	Представление оценочного средства в фонде (количество)
1	Скоростная подготовленность	Прыжки со скакалкой (кол-во/1 мин)	1 тестовое задание
2	Силовая подготовленность	Отжимание (кол-во) Подтягивание (кол-во) Приседание (кол-во) Упражнение на мышцы брюшного пресса (кол-во)	2 тестовых задания
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя ниже уровня опоры (см.)	1 тестовое задание
4	Координация	Верхняя передача над собой (кол-во раз) Нижняя передача над собой (кол-во раз)	2 тестовых задания

Форма промежуточной аттестации	Формы оценочных средств	Представление оценочного средства в фонде (количество)
Зачет	Практические навыки	3 тестовых задания

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема/ Разделы практики	Формы образовательных технологий	Средства образовательных технологий
1	ОФП	Модульная, игровая	Физический тренинг
2	Спортивные игры. Волейбол	Модульная, игровая	Физический тренинг
3	Плавание	Модульная, игровая	Физический тренинг

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.
4. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.
5. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный (дата обращения: 29.09.2022).

Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания.	Утверждено ЦМС ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России
1	Особенности методики проведения общеразвивающих и специальных упражнений с амортизаторами и гантелями	И.И. Каштанова Т.В. Кленникова С.Б. Короткова	2022г	Протокол №5 20.06.2022г.
2	Использование фитбол-гимнастики для развития физических качеств	И.И. Каштанова Т.В. Кленникова С.Б. Короткова	2023г	Протокол №7 26.06.2023г.
3	История Олимпийского движения	С.Б. Короткова М.Т. Зеленина А.М. Голубков И.И. Каштанова	2024г	Протокол №6 17.06.2024г.

	Т.В. Кленникова		
--	-----------------	--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (<https://www.studentlibrary.ru/>)
2. Электронно-библиотечная система «BookUp» (<https://www.books-up.ru>).
3. Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru>).
4. Электронно-библиотечная система «Znanium» (<https://znanium.ru>)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Программное обеспечение Office Professional Plus 2013.
2. Программное обеспечение Р7-Офис.
3. Система дистанционного обеспечения LMS MOODLE.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6 шт.

Гимнастические скамейки – 5 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мини-волейбольные – 18 шт.

гантели – 12 пар,

скакалки – 20 шт,

обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврики для фитнеса – 20 шт,

Доски для плавания 10 шт

Перечень медицинской техники (оборудования)

Наименование медицинской техники (оборудования)	Количество
Наименование медицинской техники (оборудования)	Количество
Велоэргометр	1
Динамометр	3

Калипер	1
Плантограф	1

**Перечень помещений, используемых для организации практической
подготовки обучающихся**

Этаж	Номер помеще ния	Адрес помещения	Назначение помещений	Общая площадь помещения в кв.м.
3	170	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Спортивный зал	274м ²
1	СОК	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Плавательный бассейн	400,8 м ²
2	СОК	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Спортивный зал	289,2м ²
-1	СОК	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Тренажерный зал	255 м ²
3	СОК	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Фитнес зал	90 м ²
-1	СОК	394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко	Фитнес зал	90 м ²