



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УРАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рабочая программа учебной дисциплины

ООД.06 Физическая культура

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Квалификация - Фельдшер

Форма обучения - очная

Челябинск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего».

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая негосударственная профессиональная образовательная организация «Уральский медицинский колледж» (АННПОО «Уральский медицинский колледж»).

Разработчик:

Хилажев А.А., преподаватель кафедры общегуманитарных дисциплин

Согласована:

Методист АННПОО «Уральский медицинский колледж»

Сурайкина Эльвира Рафиковна

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	8
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ООД. 06 Физическая культура включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	основы здорового образа жизни; техника двигательных действий в легкой атлетике; техника базовых элементов волейбола; техника передвижения на лыжах различными ходами; технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
ПК 3.2. Пропагандировать здоровых образ жизни.	Использовать в работе медицинские информационные системы и информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».	Здоровье и его составляющие. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на организм человека.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов при очной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	72
Самостоятельная работа	4
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	Самостоятельная работа Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	4	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		72	
Легкая атлетика		8	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	

	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники спринтерского бега Бег на длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Бег на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		
Спортивные игры		2	
Тема 2.2. Футбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	Самостоятельная работа		
Вариативные виды фитнеса		8	
Тема 2.3. Пилатес	Содержание учебного курса		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6 Техника безопасности на занятиях пилатесом. Освоение двигательных действий при занятиях пилатесом. Обучение технике выполнения упражнений, относящихся пилатесу с максимальной амплитудой выполнения.	2	
	Практическое занятие № 7 Выполнение двигательных действий (упражнений) пилатеса для развития и укрепления всех групп мышц.	2	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике дыхательной гимнастики при занятиях пилатесом с использованием кольца для пилатеса.	2	
	Практическое занятие № 9 Развитие концентрации посредством комплекса упражнений из пилатеса с использованием ковриков для фитнеса и теннисных мячей.	2	
Спортивные игры		6	
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в	2	

	движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие № 11 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие № 12 Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа		
Вариативные виды фитнеса		10	
Тема 2.5. Аэробика	Содержание учебного курса		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13 Техника безопасности на занятиях аэробикой. Освоение двигательных действий при занятиях аэробикой. Обучение технике выполнения различных видов шагов аэробики.	2	
	Практическое занятие № 14 Понятие «шаг», «связка», «квадрат», «комбинация». Базовые шаги классической и step аэробики, терминология. Техника выполнения шагов. Команды в аэробике.	2	
	Практическое занятие № 15 Основы составления хореографических комплексов. Основные методы и принципы обучения. Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, инерция, симметрия	2	
	Практическое занятие № 16 Обучение построения пирамид аэробики для изучения связки с усложнением танцевальными движениями.	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование изученной связки аэробики с добавлением танцевальных движений.	2	
Спортивные игры		8	
Тема 2.6. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие № 19 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование передач.	2	
	Практическое занятие № 21 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2	

	Самостоятельная работа		
Вариативные виды фитнеса		4	
Тема 2.7. Йога	Содержание учебного курса		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22 Техника безопасности на занятиях йогой. Освоение двигательных действий при занятиях йогой. Обучение технике выполнения упражнений, относящихся к йоге с максимальной амплитудой выполнения. Использование музыкального сопровождения для погружения в статические положения, для выдержки нужного темпа в выполнении упражнений с минимальной динамикой.	2	
	Практическое занятие № 23 Выполнение комплекса йоги, используя статические и динамические упражнения, направленные на укрепление кора, растяжку мышц.	2	
Гимнастика		8	
Тема 2.8. Основы гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов.	2	
	Практическое занятие № 25 Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие № 27 Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Легкая атлетика		14	
Тема 2. 9. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).	2	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	

	Практическое занятие № 31 Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.	2	
	Практическое занятие № 32 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие № 33 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Практическое занятие № 34 Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа		
Общая физическая подготовка.		4	
Тема 2.10. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 35 Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Кроссовая подготовка. Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимания.	2	
	Практическое занятие № 36 Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет	2	
Всего:		78	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина осуществляется в кабинете оснащенного

1. техническими средствами обучения:

мультимедийный комплекс

~ Компьютер (моноблок)

~ Проектор

~ Экран

2. оборудованием:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект);

кольца баскетбольные

мяч баскетбольный,

мяч футбольный

мяч волейбольный

насос для накачивания мячей с иглой

Волейбольная сетка

Гимнастика

Стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая,

комплект матов гимнастических

скакалка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие/ В.А. Епифанов. – 5-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html> (дата обращения: 04.02.2026). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-02309-

— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. 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>

3. 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, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. 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, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

Дополнительные источники

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. — Ростов н/Д: Феникс, 2026. — 240 с. — (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. — Москва: Академия, 2025. — 192 с.

3. Гусев В.Т., Гусева Т.А. Гимнастика: учебное пособие. — Тобольск: ТГСПА им. Д.И. Менделеева, 2026. -145с.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, тестирования, а также во время проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	уверенное выполнение физических упражнений различной интенсивности и направленности, способствующих улучшению здоровья и поддержанию оптимальной физической формы. Умение самостоятельно составлять комплексы упражнений, учитывая индивидуальные физиологические характеристики организма, условия труда и потребности конкретного вида деятельности. Соблюдение мер предосторожности, правильный выбор спортивной экипировки и мест для тренировок, профилактика травматизма и предотвращение осложнений при занятиях спортом.	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений - оценка результатов выполнения практической работы; экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
Знания: основы здорового образа жизни; техника двигательных действий в легкой атлетике; техника базовых элементов волейбола; техника передвижения на лыжах различными ходами;	Теоретическая осведомленность о составляющих здорового образа жизни Знаний о возрастных особенностях организма и важности учета индивидуальных особенностей при выборе физических нагрузок; Знание анатомии и биомеханики движений, выполняемых в легкоатлетических дисциплинах Знание техники базовых элементов игры Знание техники передвижения на лыжах	