



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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 33.02.01 Фармация

Квалификация - Фармацевт

Форма обучения - очная

Челябинск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 449 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация»

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Хилажев Артем Артурович, преподаватель кафедры общегуманитарных дисциплин

Согласована:

Методист АННПО «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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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).	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	144
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	108
Самостоятельная работа	36
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированного зачета

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
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала Самостоятельная работа 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового 6. Двигательная активность и здоровье. 7. Норма двигательной активности человека. 8. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 9. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Самостоятельная работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых	5	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
		5	

	4. Физических свойств и качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 1 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники, двигательных действий	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	Практические занятия № 2 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30–40 м.	2	
	Практические занятия № 3 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 4 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2	
	Практическое занятие № 5 Отрабатывать положение низкого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м.	2	
	Практическое занятие № 6 Отрабатывать положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м.	2	
	Практическое занятие № 7 Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	Практические занятия № 8 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка.	2	
	Практические занятия № 9 Техника бега на средние и длинные дистанции. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
	Практические занятия № 10 Бег с высокого старта на отрезках 30–40 м, а также 60–100–150 и т.д.	2	

	Практические занятия № 11 Техника бега по пересеченной местности.	2	
	Практические занятия № 12 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практические занятия №13 Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
	Практическое занятие № 14 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 15 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.	2	
	Практическое занятие № 16 Спортивная ходьба на отрезках 200–500 м.	2	
	Практические занятия № 17 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2	
	Практические занятия № 18 Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практические занятия № 19 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Практическое занятие № 20 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	2	
	Практическое занятие №21 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие № 22 Упражнения на тренажерах. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Практическое занятие № 23 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	8	

Раздел 4. Спортивные игры		66	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Практические занятия № 24 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	
	Практические занятия № 25 Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
	Практические занятия № 26 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 27 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	
	Практические занятия № 28 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	Практические занятия № 29 Техника защиты.	2	
	Практические занятия № 30 Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	Практические занятия № 31 Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
	Практические занятия № 32 Техника нападения и защиты.	2	
	Практические занятия № 33 Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Практические занятия № 34 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Практические занятия № 35 Действия игрока без мяча и с мячом	2	
	Практические занятия № 36 Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Практические занятия № 37 Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа 1. Перемещения по площадке.	8	

	2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами 4. Ловля мяча 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 38 Техника стоек и перемещений.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Практическое занятие № 39 Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 40 Техника владения мячом.	2	
	Практические занятия № 41 Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	Практические занятия № 42 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	
	Практические занятия № 43 Обучение технике подач мяча	2	
	Практические занятия № 44 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия № 45 Техника нападения и защиты.	2	
	Практические занятия № 46 Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практические занятия № 47 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа 1. Стойки в волейболе. 1. Перемещение по площадке. 2. Подача мяча различными способами. 3. Прием мяча, передача мяча	10	
Раздел 6 Общая физическая подготовка.		14	

Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Практические занятия № 48 Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.	2	
	Практическое занятие № 49 Кроссовая подготовка.	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 50 Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км..	2	
	Практические занятия № 51 Упражнения на «пресс» и отжимания.	2	
	Практическое занятие №52, 53 Выполнение контрольных нормативов.	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		144	

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:

- Тренажеры
- Коврики гимнастические. Скамейки
- Мячи набивные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО/ Лях В.И. – Москва: Просвещение, 2023. – ISBN 978–5–09–108286–9. – Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента"

2. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие/ Ю. В. Нечушкин и др. – Москва: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. – 83 с. – ISBN 978–5–7038–5485–3. – Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента"

3. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: учеб. –метод, пособие/ Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стойкая. – Омск: СибГУФК, 2021. – 92 с. – ISBN 978–5–91930–187–5. – Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента".

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: – исполнение разнородных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активности	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, использующихся, для соответствующей задаче контроля системы

вног о отды ха и досуг а; — владе ние совре менн ыми техн олог иями укре плен ия и сохр анен ия здор овья, подд ержа ния рабо тосп особ ност и, проф илак тики пред упре жден ия забол еван ий, связа нных с учеб ной и прои зводс твен ной деят ельно стью; — владе ние осно вным и спос		нор мат иво ви мет оди к конт роля ; - о цен ка техн ики вып олне ния двиг ател ьны х дейс тви й (про вод ится в ходе заня тий) : - в ыпо лне ние нор мат иво в общ ей физ ичес кой подг отов ки
--	--	---

обам и само конт роля инди виду альн ых показ ателе й здор овья, умст венн ой и физи ческ ой рабо тосп особ ност и, физи ческ ого разви тия и физи ческ их качес тв; — владе ние физи ческ ими упра жнен иями разн ой функ цион альн ой напр авле ннос ти, испо льзов ание их в режи ме		
--	--	--

учебной и производственной деятельности с целью проф илактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; — владение техническими приемами и двигательным и дейс твия		
--	--	--

ми 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).		
---	--	--

Знания: - ос нов здоров о обра за жизн и; - ро ли физи ческ ой куль туры в общ екул ьтур ном, про фесс иона льно м и соци альн ом разв итии чело века; - вл ияни е оздо рови тель ных сист ем физи ческ ого восп итан ия на укре плен ие здор овья,	– свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экс перт ное наб люд ение и регу ляр ная оце нка знан ий студ енто в в ходе про веде ния: мет оди ко–пра ктич ески х и учеб но–трени ро воч ных заня тий; заня тий в секц иях по вида м спо рта, груп пах ОФ П; инд иви дуал ьно й
---	---	---

про фила ктик у про фесс иона льны х забо лева ний и вред ных прив ычек , увел ичен ие прод олж ител ьнос ти жизн и; - спос обы конт роля и оцен ки инди виду альн ого физи ческ ого разв ития и физи ческ ой подг отов ленн ости ;		физ куль турн о– спор тивн ой дея тел ьно сти сту ден та. Тес тир ова ние Оце нка уро вня физ ичес кой подг отов лен ност и обу чаю щих ся, исп ольз уя соот ветс тву ющ ую зада чам конт роля сист ему нор мат иво в и мет оди
--	--	--

- прав ила и спос обы план иров ания сист емы инди виду альн ых заня тий физи ческ ими упра жне ниям и разл ично й напр авле ннос ти		к конт роля ; - о цен ка техн ики вып олне ния двиг ател ьны х дейс тви й (про вод ится в ходе заня тий) : - в ыпо лне ние нор мат иво в об ще й физ иче ско й под гот овк и
---	--	---