


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

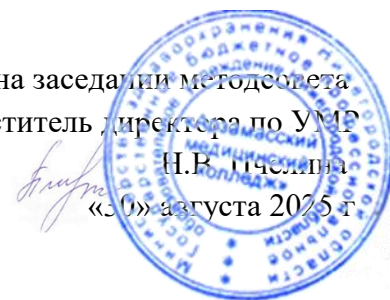
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности 33.02.01 Фармация - 3 курс

Рабочая программа рассмотрена
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
«30» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии
 Шмелева И.Г.,
преподаватель высшей категории

Утверждена на заседании методсовета
Заместитель директора по УМР
Н.Р. Пичелова
«30» августа 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование результатов обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команд
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;- выполнять различные комплексы гимнастических упражнений;- выполнять различные способы передвижения на лыжах;- ведение, ловля и передача мяча в баскетболе, броски в кольцо.	<ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- техника двигательных действий в легкой атлетике;- техника базовых элементов волейбола;- техника выполнения гимнастических упражнений различной направленности;- техника передвижения на лыжах различными ходами;- техника базовых элементов баскетбола;

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	54
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	52
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.3 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		26	
Тема 1.1. Кроссовый бег. Специальные легкоатлетические упражнения.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Развитие общей выносливости в беге: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Кроссовый бег. Специальные л/а упражнения.	2	
Тема 1.2. Скоростная подготовка.	Содержание учебного материала Обучение технике интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции). Бег с изменением направления, скорости. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Скоростная подготовка.	2	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Закрепление техники бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, спринт 5 x 100 м., финиширование). Повторение правил эстафетного бега. Кросс 2000 – 3000 м. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Бег на короткие дистанции.	2	

Тема 1.4. Техника эстафетного бега. ОФП.	Содержание учебного материала Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). Закрепление техники эстафетного бега с техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Техника эстафетного бега. ОФП.	2	
Тема 1.5. Нормативы 100 м. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала Контрольный норматив - бег 100 м. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). Кроссовый бег. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Нормативы 100 м. Кроссовый бег.	2	
Тема 1.6. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). Закрепление техники прыжка в длину с места. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Техника бега на средние дистанции.	2	
Тема 1.7. Эстафетный бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ. Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки на отрезке 20 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег 4x60 м..		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Эстафетный бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.8. Эстафетный бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по прямой и повороту.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Эстафетный бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.9. Метание гранаты с разбега.	Содержание учебного материала Техники метания гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Метание гранаты с разбега.	2	

Тема 1.10. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала Закрепление техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 23. Техника прыжка в длину с места.		
Тема 1.11. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала Ознакомление с комплексами силовой гимнастики. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, мышц плеча, рук, ног. Упражнения с отягощением. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Круговая тренировка.		
Тема 1.12. Учебные нормативы в беге на 2000, 3000м.	Содержание учебного материала Контрольный норматив 2000 м.. 3000 м. Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Учебные нормативы в беге на 2000, 3000м.		
Тема 1.13. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	Содержание учебного материала Контрольные нормативы: · прыжки в длину с места толчком двумя ногами; · подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); · сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); · поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); · наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		8	
Тема 2.1. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	Содержание учебного материала Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.		
Тема 2.2. Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала Подача мяча на точность по зонам. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 11. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.3. Техника постановки блока.	Содержание учебного материала Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Техника постановки блока.	2	
Тема 2.4. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; поддачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, поддачи мяча (контрольный тест).		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		6	
Тема 3.1. Подбор лыж. Техника попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие № 14. Подбор лыж. Техника попеременных и одновременных ходов.	2	
Тема 3.2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Содержание учебного материала Повороты на месте. Прохождение дистанции с использованием различных лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие силовой выносливости.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	

Тема 3.3. Совершенствование техники и тактики ходов. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.	Содержание учебного материала Совершенствование техники лыжных ходов. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла склона. Прохождение дистанции 3 км у девушек, 5 км у юношей.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники и тактики ходов. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		8	
Тема 4.1. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, технике передачи мяча в движении. Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	2	
Тема 4.2. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).	Содержание учебного материала Обучение приемам техники в защите: перехват, накрывание броска. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди; ведения мяча на месте и в движении; техники передач мяча в движении.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).	2	
Тема 4.3. Взаимодействие игроков. Тактика нападения.	Содержание учебного материала Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Групповое взаимодействие «тройка». Взаимодействие «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координации и скоростной выносливости.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19. Взаимодействие игроков. Тактика нападения.	2	
Тема 4.4. Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты.	Содержание учебного материала Защита против игрока без мяча. Защита против игрока с мячом. Зонная защита (1-3-1, 1-2-2, 3-2). Прессинг (личная защита). Развитие скоростной выносливости. Выполнение контрольных нормативов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Зонная защита, личный прессинг. Тактика защиты.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	

Тема 5.1. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта.	Содержание учебного материала Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта.		
Тема 5.2. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость.	Содержание учебного материала Физиологическая характеристика быстроты. Методы развития быстроты, ловкости, координации. Круговая тренировка для развития физических качеств. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22. ППФП. Техника выполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, быстроту и ловкость.		
Дифференцированный зачет.	Выполнение заданий дифференцированного зачета.	2	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные 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 978-5-534-02309-1. - 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.ura.it.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.ura.it.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.ura.it.ru/bcode/453245>

5. 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, 2022. - 344 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08846-5. - Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

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. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

8. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-9471-2. - Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978-5-8114-7558-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

10. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 52 с. - ISBN 978-5-8114-7524-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3. Дополнительные источники

Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника базовых элементов баскетбола. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>