

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе
доц. Р.В. Васи

«дс» *С.М.С.* 2023г



Рабочая программа дисциплины

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов 1, 2, 3 курса медицинского колледжа

Направление подготовки:	Клиническая медицина
Специальность:	31.02.01 Лечебное дело
Квалификация:	фельдшер
Срок обучения:	2 года 10 месяцев
Форма обучения:	очная

Донецк
2023

Разработчики рабочей программы:

Калиновская Тамара Николаевна

Зав. кафедрой
физического воспитания

Бондарчук Ирина Юрьевна

старший преподаватель
кафедры физического
воспитания

Годз Лилия Алексеевна

старший преподаватель
кафедры физического
воспитания

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании кафедры
физического воспитания

«15» июня 2023 г., протокол № 5

Зав. кафедрой _____



Т.Н. Калиновская

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильной методической
комиссии по дисциплинам социально-гуманитарного профиля

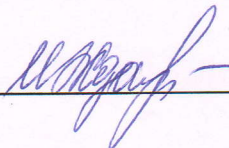
«23» июня 2023г., протокол № _____

Председатель комиссии, доц. _____



А. А. Пузик

Директор библиотеки _____



И.В. Жданова

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины
утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП на
заседании ученого совета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

протокол № 5 от «28» июня 2023г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата и номер протокола утверждения*	Раздел РП	Основание актуализации	Должность, Ф.И.О., подпись ответственного за актуализацию
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

**протокол учебно-методического заседания кафедры*

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.**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *31.02.01 Лечебное дело*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК): ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Общий объем дисциплины		168
Аудиторная работа		168
в том числе	лекции*	10
	практические занятия*	158
	семинарские занятия*	-
	лабораторные занятия*	-
Самостоятельная работа**		-
Консультации*		-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачет с оценкой		-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс I, II семестр			
Раздел 1. Основные средства развития физических качеств		36/34	
Тема 1.1. Методические основы развития физических качеств	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Основные средства и методы развития силовых способностей, и их контроль. Основные способы и методы развития скоростных способностей, и их контроль. Основные средства и методы развития выносливости, и ее контроль. Основные средства и методы развития двигательного-координационных способностей, и их контроль Основные способы и методы развития гибкости, и ее контроль.	2	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.2. Развитие общей (аэробной) выносливости	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1. Чередование бега и ходьбы в разных режимах на отрезках 50–200м в течение 5-8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 2. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивная игра	2	

	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега до 12-15 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.3. Развитие быстроты	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции; техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 5. Старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции; бег 30м с хода, выполняется в форме соревнований	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.4. Развитие специальной (анаэробной) выносливости	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног). Различные прыжки. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Спортивная игра	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений из основных видов спорта, беговых упражнений. Прыжки со скакалкой различным способом. Подвижные и спортивные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.5. Развитие гибкости	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение разнообразных упражнений на растягивание. Выполнение статических упражнения с использованием собственной силы, помощи партнера, отягощений, амортизаторов	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение активных движений махового характера, с большой амплитудой, развитие подвижности в суставах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.6. Развитие силы	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08

	Практическое занятие № 10. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение упражнений для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 11. Подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Выполнение упражнений для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса	2	
	Практическое занятие № 12. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.7. Развитие ловкости	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 13 . Преодоление полосы препятствий. Выполнение челночного бега 4х9м. Подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений из гимнастики (без предметов, с предметами), акробатики. Спортивные и подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 15 Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений из гимнастики (без предметов, с предметами), акробатики. Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.8. Контроль физической подготовленности	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Бег 30м со старта. Бег 30м «змейкой». Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Степ-тест. Подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон вперед из положения сидя	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 2. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом		2/-	
Тема 2.1. Самоконтроль на	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Самоконтроль, его виды, основные методы, функциональные пробы, тесты	2	

занятиях физической культурой и спортом	для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методик занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Баскетбол		42/42	
Тема 3.1. Изучение техники передвижений в баскетбольной стойке, остановок шагом и прыжком, поворотов	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 18. Отработка передвижений в стойке, остановок шагом и прыжком, поворотов. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, ног	2	ЛР 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.2. Изучение техники ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 19. Выполнение приёмов ловли мяча, летящего на средней высоте, передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху из-за головы, одной рукой от плеча на месте.	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 20. Выполнение приёмов ловли мяча, летящего на средней высоте, ловли мяча, летящего высоко, ловли мяча летящего низко, передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху из-за головы, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от площадки, на месте и в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.3. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении, с различных дистанций	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений в бросках с места из-под щита, в бросках с 2-3 м в точку прицеливания, стоя под углом к щиту. Выполнение броска в движении после имитационных и подводящих упражнений.	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 22. Отработка бросков с места с различных	2	

	дистанций, броска в движении после взятия мяча с руки партнера, после ловли мяча. Выполнение штрафных бросков.		
	Практическое занятие № 23. Отработка бросков с места с различных дистанций, броска в движении после ловли мяча, после ведения на месте. Выполнение штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.4. Изучение техники ведения мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений в ведении мяча на месте: высокое, низкое, переводы с руки на руку, в ведении мяча в движении с остановками, с изменением направления	2	
	Практическое занятие № 25. Отработка приемов ведения мяча на месте: высокое, низкое, переводы с руки на руку, приемов ведения мяча в движении с остановками, с изменением направления, переводами, на скорость	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.5. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 26. Отработка приемов освобождения от защитника, выхода на получение мяча и овладения мячом. Выполнение действий с мячом: обыгрывание защитника для передачи и броска с места, в движении. Отработка финтов: финт на передачу и проход, финт на бросок и проход. Выполнение штрафных бросков. Учебная игра 2x1, 1x1.	2	
	Практическое занятие № 27. Выполнение действий без мяча: выбор места и освобождение от опеки защитника, которые осуществляется передвижениями с изменением направления и скорости, в соединении с остановками и поворотами. Выполнение действий с мячом: рациональное применение приемов техники (передачи, броски, ведение, финты) в соответствии с конкретными ситуациями. Учебная игра 2x1, 1x1, 2x2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Изучение индивидуальных тактических действий в защите	В том числе практических занятий	4	ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие №28. Опека игрока без мяча и с мячом, выбор позиции и стойки, отбор мяча у соперника, используя перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, в соответствии с конкретными ситуациями. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра 1x1, 2x2.	2	
	Практическое занятие № 29. Опека игрока без мяча и с мячом, выбор позиции и стойки, отбор мяча у соперника, используя перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, в соответствии с конкретными ситуациями. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра 1x1, 2x2.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.7. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 30. Выполнение взаимодействия 2-х нападающих – передача и рывок к корзине – прямой и изменением направления; передача и заслон для игрока с мячом - статический. Учебная игра 2x1, 2x2. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Практическое занятие № 31. Выполнение взаимодействия 2-х нападающих – передача и рывок к корзине; передача и заслон для игрока с мячом. Учебная игра 2x1, 2x2. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Практическое занятие № 32. Выполнение взаимодействия 3-х нападающих – передача и заслон для игрока без мяча; передача и заслон для игрока с мячом. Защита: личная, использовать переключение, проскальзывание, подстраховку. Учебная игра 3x2, 3x3. Штрафные броски. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Практическое занятие № 33. Выполнение контрольных упражнений: передачи мяча на месте в парах; передачи мяча в движении в парах; ведение мяча «змейкой»; штрафной бросок; бросок в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.8. Изучение командных	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

тактических действий в нападении и защите	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих в быстром прорыве: длинной передачей мяча. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих с центровым игроком, располагающимся на линии штрафного броска. Учебная игра.	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 35. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих в быстром прорыве: короткими передачами вдоль боковых линий. Выполнение упражнений: взаимодействие нападающих с центровым игроком, располагающимся в нижней части области штрафного броска. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 36. Отработка взаимодействия нападающих в быстром прорыве. Отработка взаимодействия нападающих с одним центровым игроком при позиционном нападении. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.9. Контроль физической подготовленности	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 37. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовленности: бег 30 м, бег 30м «змейкой», подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину.	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовленности: степ-тест, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, наклон вперед из положения сидя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Итого: (I, II семестр)		80	
2 курс III, IV семестр			
Раздел 4. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная		

здоровья	активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		22/22	
Тема 5.1. Развитие общей выносливости. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1. Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 2. Бег по пересеченной местности. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Спортивная игра	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега до 12-15 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.2. Изучение техники выполнения упражнений стретчинга	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями, выполняемые с большой амплитудой.	2	ЛР 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	6	ОК 04

Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах	Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, отжимание на брусьях на блочном устройстве.		ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Разучивание и выполнение упражнений на тренажерах для мышц груди, для широчайших мышц спины, для мышц бицепса и трицепса, для мышц ног, для мышц поясницы, для мышц брюшного пресса.	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на тренажерах для отдельных групп мышц.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на тренажерах для коррекции отдельных групп мышц.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4. Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели)	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, пресс на наклонной скамье, пресс на консольных брусьях.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 8. Разучивание и выполнение упражнений со штангой и гантелями для развития отдельных групп мышц.	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений со штангой и гантелями развития для отдельных и групп мышц.	2	
	Практическое занятие №10. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2	

	Практическое занятие №11. Выполнение контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2/-	
Тема 6.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 7. Бадминтон		22/22	
Тема 7.1. Изучение техники подач	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Изучение хватки ракетки, игровой стойки. Выполнение специальных упражнений с ракеткой для подвижности плечевого сустава и кисти. Жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки. Имитация подачи. Отработка подач: короткой, высоко - далекой.	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение специальных упражнений с ракеткой для подвижности плечевого сустава и кисти. Жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки. Выполнение упражнений в способах передвижений. Отработка подач: короткой, высоко - далекой, плоской.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

Тема 7.2. Изучение техники ударов	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 14. Имитация ударов справа - сверху. Выполнение ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу.	2	
	Практическое занятие № 15. Отработка ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу, подач. Комбинирование ударов в розыгрыше.	2	
	Практическое занятие № 16. Отработка ударов справа - сверху: нападающий, высокий, короткий; справа – снизу, подач. Отработка плоских ударов справа и слева: по диагонали, по боковым линиям. Розыгрыш с комбинированием ударов.	2	
	Практическое занятие № 17. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Отработка плоских ударов справа и слева: по диагонали, по боковым линиям. Отработка ударов слева - сверху. Розыгрыш с комбинированием ударов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 7.3. Изучение комбинации из 2-3 ударов на заднюю линию	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование в ударах, передвижениях. Разучивание и отработка комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию. Учебная игра с заданием.	2	
	Практическое занятие № 19. Совершенствование в ударах, передвижениях. Отработка комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию. Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 7.4. Изучение тактических действий в игре. Одиночная игра. Парная игра.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 20. Одиночная игра. Судейство игр по бадминтону.	2	
	Практическое занятие № 21. Парная игра. Судейство игр по бадминтону.	2	
	Практическое занятие № 22. Контроль техники подач, ударов справа, слева,	2	

	техники игры (одиночные, парные),		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Итого: (III, IV семестр)		48	
3 курс V, VI семестр			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/-	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	2	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 9. Настольный теннис		22/22	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Развитие общей выносливости. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1. Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 2. Бег по пересеченной местности. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Спортивная игра	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега до 12-15 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 9.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Изучение техники удара и подачи без вращения мяча толчком	В том числе практических занятий	4	ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 4. Изучение хватки ракетки, игровой стойки. Выполнение упражнений в способах передвижений. Выполнение специальных упражнений с ракеткой. Жонглирование мячом правой и левой сторонами ракетки. Отработка удара и подачи без вращения мяча толчком	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений в способах передвижений. Жонглирование мячом правой и левой сторонами ракетки. Отработка удара и подачи без вращения мяча толчком.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 9.3. Изучение техники удара и подачи с нижним вращением мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение имитационных и подводящих упражнений. Отработка удара и подачи с нижним вращением мяча подрезка, срезка. Совершенствование в технике удара и подачи с верхним вращением мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение имитационных и подводящих упражнений. Отработка удара и подачи с нижним вращением мяча подрезка, срезка. Совершенствование в технике удара и подачи с верхним вращением мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 9.4. Изучение техники удара и подачи с верхним вращением мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение имитационных и подводящих упражнений. Отработка удара и подачи с верхним вращением мяча накат. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение имитационных и подводящих упражнений. Совершенствование в технике удара и подачи с верхним вращением мяча накат. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 9.5.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Изучение тактических действий в игре. Одиночная игра. Парная игра.	В том числе практических занятий	4	ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Практическое занятие № 10. Одиночная игра. Судейство игр по настольному теннису. Контроль техники подач, ударов	2	
	Практическое занятие № 11. Парная игра. Судейство игр по настольному теннису. Контроль техники подач, ударов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 10. Общая физическая подготовка		16/16	
Тема 10.1. Развитие аэробных способностей	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Выполнение циклических упражнений невысокой интенсивности (длительные ходьба, бег) в аэробном режиме с использованием равномерного метода работы. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение аэробных упражнений небольшой мощности, но достаточной длительности (ходьба, бег, степ-тест). ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 10.2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 14. Бег на короткие дистанции. Бег по лестнице. Выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. Эстафеты, подвижные игры	2	
	Практическое занятие № 15. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета, прыжковая, беговая. Спортивная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 10.3. Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Прыжки.	2	

	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре. Сед углом, угол в висе или в упоре. Приседания на одной и двух ногах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 10.4. Итоговый нормативный контроль	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольных упражнений по оценке физической подготовленности: бег 30 м, бег 30м «змейкой», подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину.	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных упражнений по оценке физической подготовленности: степ-тест, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, наклон вперед из положения сидя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Итого: (V, VI семестр)		40	
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Спортивный зал		
№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Игровой зал: оборудованные раздевалки - 2 шт.	На 20 мест каждая, с душевыми
2	стенка гимнастическая – 6 шт.; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 6 шт.; гимнастические скамейки – 10 шт.; маты гимнастические – 10 шт.; канат для перетягивания – 1 шт.;	
3	скакалки – 20 шт., палки гимнастические, мячи набивные 3,5 кг - 40 шт., гантели (разные); штанги не стандартные;	
4	мячи баскетбольные - 15 шт., щиты баскетбольные - 10 шт., баскетбольное табло - 1 шт., счетчик "24 сек" - 2шт.;	
5	весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;	
6	Зал атлетической гимнастики: штанги не стандартные - 20шт., велотренажер - 1шт., штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., многофункциональный фитнес - центр Кетлер - 1шт., гантели - 20шт., гири - 12шт., блины разного веса - 80шт.;	
7	Физкультурно-оздоровительный комплекс: - бадминтонные площадки - 4шт.: - стойки для бадминтона - 8шт., сетки для бадминтона - 4шт., ракетки бадминтонные - 20 шт., воланы - 50 шт.;	
8	- зона для настольного тенниса: - столы для настольного тенниса - 7шт., сетки для настольного тенниса - 10 шт., ракетки для настольного тенниса - 20шт., мячи для настольного тенниса - 30шт.;	
9	- тренажерный зал: - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;	
Дополнительное оборудование		
	Учебный кабинет: функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся	
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет», Wi-Fi и доступом к электронной информационно-образовательной среде (ИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС) ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России	Лицензионное программное обеспечение ОС Linux
Дополнительное оборудование		
	музыкальный центр	
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	Методические указания для студентов	Электронный ресурс

2	Видеоуроки, видеофильмы	CD, DVD - диски
Дополнительное оборудование		

Открытый стадион широкого профиля, открытые баскетбольные площадки

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
	стартовые флажки	
	флажки красные и белые	
	палочки эстафетные	
	нагрудные номера, манишки двусторонние	
	тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»	
	рулетка металлическая, мерный шнур	
	секундомер, свисток	
	баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи	
	щиты, ворота, корзины, сетки, стойки	
Дополнительное оборудование		
II Технические средства		
Основное оборудование		
Дополнительное оборудование		
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
Дополнительное оборудование		

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

а) Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко [и др.]; Сибирский федеральный университет. – Электрон. текст. дан. (1 файл : 34 907 КБ). – Москва : Юрайт, 2014. – 425 с.: табл., рис. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.
2. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. - (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> (дата обращения: 23.08.2023). - Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

1. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 105 с.: ил., табл. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4475-7955-5. – DOI 10.23681/441285. – Текст: электронный.
2. Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст: электронный.
3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие/ Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 89 с.: табл., ил. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького. – Заглавие с титульного экрана. – Текст: электронный.
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького. – Заглавие с титульного экрана. – Текст: электронный.
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html> (дата обращения: 23.08.2023). - Режим доступа: по подписке.
6. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html> (дата обращения: 23.08.2023). - Режим доступа: по подписке.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Электронный каталог WEB–ОРАС Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ <http://katalog.dnmu.ru>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) eLibrary <http://elibrary.ru>
4. Информационно–образовательная среда ДонГМУ <http://distance.dnmu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Подбор средств и методов занятий. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>