Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Басий Раиса Васильевна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 09.11.2026 10:09:32
Уникальный программный ключ:
1f1f00dcee08ce5fee9b1af247120f3bdc9e28f4

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. Басий
«28» мая 2026 г

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
2026

Разработчики рабочей программы:

Калиновская Тамара Николаевна	зав. кафедрой физического воспитания
Бондарчук Ирина Юрьевна	старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании кафедры физического воспитания

«19» мая 2026 г., протокол № 4

Зав. кафедрой _____ Т.Н. Калиновская

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

«20» мая 2026 г., протокол № 6

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 № 6 от «28» мая 2026 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата и номер протокола утверждения	Раздел РП	Основание актуализации	Должность, Ф.И.О., подпись ответственного за актуализацию

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 «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	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Знать: 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
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		Объём в часах
Общий объём 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: зачета 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, формированию 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 двигательно-координационных способностей, и их контроль Основные способы и методы развития гибкости, и ее контроль.	2	
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	

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	
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	
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	
Тема 1.6. Развитие силы	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 10. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение упражнений для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса	2	
	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	

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	
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	
Раздел 2. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом		**2/-**	
Тема 2.1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	Самоконтроль, его виды, основные методы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методик занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
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 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 18. Отработка передвижений в стойке, остановок шагом и прыжком, поворотов. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, ног	2	

Тема 3.2. Изучение техники ловли и передачи мяча	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	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	
	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	
Тема 3.3. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении, с различных дистанций	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	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	
	Практическое занятие № 22. Отработка бросков с места с различных дистанций, броска в движении после взятия мяча с руки партнера, после ловли мяча. Выполнение штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка бросков с места с различных дистанций, броска в движении после ловли мяча, после ведения на месте. Выполнение штрафных бросков.	2	
Тема 3.4. Изучение техники ведение 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	

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 2х1, 1х1.	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 2х1, 1х1, 2х2	2	
Тема 3.6. Изучение индивидуальных тактических действий в защите	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	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 1х1, 2х2.	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 1х1, 2х2.	2	
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 2х1, 2х2. 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 2х1, 2х2. 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 3х2, 3х3. 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	
Тема 3.8. Изучение командных тактических действий в нападении и защите	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	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	
	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	
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	
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 здоровья	**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 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.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		**22/22**	
Тема 5.1. Развитие общей выносливости. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 1. Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	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	

Тема 5.2. Изучение техники выполнения упражнений стретчинга	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями, выполняемые с большой амплитудой.	2	
Тема 5.3. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	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.		
	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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 №е 21. Парная игра. Судейство игр по бадминтону.	2	
	Практическое занятие № 22. Контроль техники подач, ударов справа, слева, техники игры (одиночные, парные),	2	
Итого: (III, IV семестр)		**48**	
3 курс *V, VI семестр*			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**2/-**	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**2**	
	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,	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9

	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		
Раздел 9. Настольный теннис		**22/22**	
Тема 9.1. Развитие общей выносливости. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 1. Длительный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	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	
Тема 9.2. Изучение техники удара и подачи без вращения мяча толчком	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	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	
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,	2	

	срезка. Совершенствование в технике удара и подачи с верхним вращением мяча. Игра по упрощенным правилам.		
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	
Тема 9.5. Изучение тактических действий в игре. Одиночная игра. Парная игра.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие №е 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	
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	
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	2	

	лежа за 10 сек. Эстафеты, подвижные игры		
	Практическое занятие № 15. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета, прыжковая, беговая. Спортивная игра	2	
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	
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	
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 фитнесс - 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 / под общ. ред. М. В. Жийяр. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025. — 320 с. — ISBN 978-5-9704-9286-4, DOI: 10.33029/9704-9286-4-FZK-2025-1-320. — Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970492864.html (дата обращения: 19.05.2026). - Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под редакцией В. Я. Кикотя. - Москва : ЮНИТИ, 2020. - 456 с. : рис., табл. - Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz + ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP + ; Интернет-браузер ; Flash Player, Adobe Reader +. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. - Заглавие с титульного экрана. - Электронная версия печатной публикации. - Документ PDF. - ISBN 978-5-238-03366-2. - Текст : электронный.

3. 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: 19.05.2026). - Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

1. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. - 1 файл (1561 КБ). - Москва; Берлин : Direct MEDIA, 2016. - 105 с. : рис., табл. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный.

2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Новосибирский государственный технический университет. - 1 файл (1767 КБ). - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2017. - 51 с. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - 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. - 1 файл (2116 КБ). - Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. - 88 с. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст: электронный.

4. 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: 19.05.2026). - Режим доступа : по подписке.

5. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-3659-2. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: по подписке.

7. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонов, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.] ; под редакцией С. И. Филимоновой ;

Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова". - Москва : РУСАЙНС, 2022. - 356 с. – Текст : непосредственный.

8. Врачебный контроль в физической культуре / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, О. А. Султанова, Е. В. Машковский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-9704-4767-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447673.html (дата обращения: 19.05.2026). - Режим доступа : по подписке.

9. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. А. А. Потапчук, С. П. Евсеева. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2026. — 296 с. — ISBN 978-5-9704-9944-3, DOI: 10.33029/9704-8125-7-MAF-2024-1-296. — Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970499443.html (дата обращения: 19.05.2026). - Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Электронный каталог WEB-ОРАС Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России https://katalog-megapro.dnmu.ru/
2. ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru
3. ЭБС «Университетская библиотека online» https://biblioclub.ru
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) eLibrary https://elibrary.ru
5. Информационно-образовательная среда ДонГМУ https://distance3.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		
Знать: 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	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	Устный опрос. Тестирование.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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	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	Выполнение комплекса упражнений. Подбор средств и методов занятий. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Результаты выполнения контрольных нормативов.