

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.12.2023 16:02:44

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1b79a54c7aba5e82bac76b9d73685847d6d6db2e3a4e71d6ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валишин Д.А./

«29» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
Профессионально-прикладная физическая подготовка, Спортивные и  
подвижные игры, Циклические виды спорта**

Уровень образования  
Высшее – (Специалитет)  
Специальность  
31.05.01 Лечебное дело  
(Адаптированная ООП)

Квалификация  
Врач-лечебник

Форма обучения

Очная

Для приема: 2023

Уфа - 2023 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО 3 по специальности 31.05.01 - Лечебное дело (специалитет), утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от 12 августа 2020 г;

2) Учебный план по специальности (направлению подготовки) 31.05.01 - Лечебное дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от 30 мая 2023 г., протокол № 5;


3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №293н от 21 марта 2017 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)»».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от 10 апреля 2023 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  Гайнуллин Р.А

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023, протокол № \_\_\_\_.

**Председатель УМС**

по специальности Лечебное дело  Фаршатова Е.Р.

**Разработчики:**

Гайнуллин Р.А, заведующий кафедрой физической культуры

Бартдинова Г.А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Фазлутдинова Л.Р., старший преподаватель кафедры физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	6
2.1. Типы задач профессиональной деятельности.....	6
2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции.....	6
3. Содержание рабочей программы.....	8
3.1 Объем учебной «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» по специальности «Лечебное дело» и виды учебной работы.....	8
3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины.....	8
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	9
3.6. Лабораторный практикум.....	16
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	16
3.7.1. Виды СРО (КОНТАКТНАЯ).....	16
3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА).....	16
3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов.....	19
4. Оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	19
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	19
5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	26
5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля).....	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля).....	28
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля).....	28
6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля).....	28
6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.....	30
6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» относится к обязательной части. Данная программа включает в себя учебные занятия по физической культуре и спорту. Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается в соответствии с медицинским заключением.

В университете создаются группы здоровья с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающихся с ОВЗ. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта».

Выпускник, освоивший образовательную программу, в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа, должен быть готов решать задачи профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1-5 курсе в I-IX семестре.

Цели изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время	Уметь определять личный уровень сформированности показателей

	для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК 2.2. Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения.	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
	ОПК-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению.	Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1. Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
	ОПК-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга.	Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины: организационно-управленческий.

### 2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

п/№	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы
2.	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по	ОПК 2.2. Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения.	А/05.7. Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике	Прививает знания и обучает практическим навыкам использования нетрадиционн	Тестовые задания, контрольные работы

	профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению.	и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ых средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.	
3.	ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1. Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.  ОПК-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга.	А/05.7. Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Формирует навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом желание к отказу от вредных привычек.	Тестовые задания, контрольные работы

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Объем учебной «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» по специальности «Лечебное дело» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры									
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
		Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>	<b>328</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Лекции (Л)											
Практические занятия (ПЗ),	328	28	28	28	28	28	28	28	28	16	16
Семинары (С)											
Лабораторные работы (ЛР)											
<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:</b>		12	12	12	12	12	12	12	12	8	8
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3									
	экзамен (Э)										
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	ЗЕТ										

#### 3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины

№п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Гимнастика	Тема 1-15
2.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Легкая атлетика	Тема 1-5
3.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Льжная подготовка	Тема 1-5



4.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Спортивные игры	Тема 1-69
6.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Шахматы	Тема 1-20
7.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Плавание	Тема 1-9
8.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-20
9.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
10.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Методико-практические занятия	Тема 1-7
11.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
<b>ВСЕГО 328 часов</b>			

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ*, ПП	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	I-IX	Гимнастика	-	-	20	10	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
2.	I-IX	Легкая атлетика	-	-	6	4	10	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3.	I-IX	Льжная подготовка	-	-	6	4	10	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
4.	I-IX	Спортивные игры	-	-	96	42	138	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
5.	I-IX	Шахматы	-	-	30	10	40	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося

6.	I-IX	Плавание	-	-	12	8	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
7.	I-IX	Фитнес	-	-	30	10	40	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
8.	I-IX	Тяжелая атлетика	-	-	8	4	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
9.	I-IX	Методико-практические занятия	-	-	10	4	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
10.	I-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	10	4	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
<b>ВСЕГО</b>					<b>228</b>	<b>100</b>	<b>328</b>	

\*Примечание: в том числе практическая подготовка (ПП)

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено учебным планом

**3.5. Название тем практических занятий, в том числе  
практической подготовки и количество часов по семестрам изучения  
учебной дисциплины**

№п /п	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Семестры 1-9
1	2	3
<b>Гимнастика</b>		
1.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2
2.	Производственная гимнастика.	2
3.	Основы преподавания строевых упражнений в гимнастике.	2
4.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2
5.	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2
6.	Основы воспитания гибкости в гимнастике.	2
7.	Основы воспитания координационных способностей в гимнастике.	2
8.	Основы воспитания выносливости в гимнастике.	2
9.	Обучение основам техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах в гимнастике.	2
10.	Обучение технике выполнения упражнений с набивным мячом	2
<b>Итого 20 час.</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Обучение технике бега по прямой дистанции	2
2.	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью по легкой атлетике	2
3.	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2
<b>Итого 6 час.</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		
1.	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок по лыжной подготовке.	2
2.	Имитационные упражнения на равнине и в подъём по лыжной подготовке.	2
3.	Имитация бесшажного хода с продвижением по лыжной подготовке.	2
<b>ИТОГО 6 часов</b>		
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Баскетбол</b>		
1.	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места в баскетболе	2

2.	Обучение индивидуальным действиям в нападении.	2
3.	Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе	2
4.	Обучение индивидуальным действиям в защите на одну корзину.	2
5.	Обучение индивидуальным действиям в нападении.	2
6.	Обучение групповым действиям в защите	2
7.	Обучение командным действиям в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций в баскетболе	2
<b>Волейбол</b>		
1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками в волейболе	2
2.	Обучение и совершенствование техники приема и подачи в волейболе	2
3.	Обучение технике подач в волейболе.	2
4.	Обучение технике передачи мяча после перемещения в волейболе	2
5.	Обучение технике приема мяча с подачи в волейболе	2
6.	Обучение технике приема и подачи мяча в волейболе	2
<b>Мини-футбол</b>		
1.	Обучение технике ведения мяча с дриблингом в мини-футболе	2
2.	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча в мини-футболе	2
3.	Обучение и совершенствование технике командным действиям в нападении в мини-футболе	2
4.	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря в мини-футболе	2
5.	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2
6.	Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках в мини-футболе	2
7.	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5x4 в мини-футболе	2
<b>Бадминтон</b>		
1.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2
2.	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2
3.	Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом в бадминтоне.	2
4.	Обучение короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки в бадминтоне.	2
5.	Обучение мягким ударам перед собой. Обучение высоко-далекой подаче в бадминтоне.	2
6.	Обучение атакующему удару «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз в бадминтоне.	2
7.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка в бадминтоне.	2

<b>Настольный теннис</b>		
1.	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения в настольном теннисе.	2
2.	Обучение броскам мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу в настольном теннисе.	2
3.	Обучение упражнениям с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно в настольном теннисе.	2
4.	Обучение технике подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) в настольном теннисе.	2
5.	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2
6.	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2
<b>Дартс</b>		
1.	Изучение правил игры «Большой раунд» в дартс.	2
2.	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2
3.	Обучение технике броска с переменной дистанции в дартсе .	2
4.	Закрепление техники метания дротика в дартсе.	2
5.	Изучение правил игры «Американский крикет» в дартсе.	2
6.	Обучение технике выполнения броска в удвоения мишени в дартсе .	2
7.	Совершенствование техники броска в удвоения мишени в дартсе.	2
8.	Выполнение упражнений с увеличением времени на подготовку броска в дартсе.	2
9.	Изучение правил игры «301» в дартсе.	2
10.	Изучение правил игры «501» в дартсе.	2
11.	Обучение технике подсчета очков по таблице окончаний игр в дартсе.	2
12.	Изучение правил игры «Сектор 20» в дартсе.	2
13.	Изучение правил игры «Семь жизней» в дартсе.	2
14.	Обучение технике броска в утроения мишени в дартсе.	2
15.	Выполнение упражнений с психологической нагрузкой в дартсе.	2
<b>Итого 96 час.</b>		
<b>Шахматы</b>		
1.	Обучение тактике игры в шахматах: двойной удар.	2
2.	Обучение тактике игры в шахматах: связка.	2
3.	Обучение тактике игры в шахматах: отвлечение.	2
4.	Обучение тактике игры в шахматах: уничтожение защиты.	2
5.	Обучение тактике игры в шахматах: открытие и закрытие линий,	2

	освобождение поля.	
6.	Обучение тактике игры в шахматах: открытие и закрытие линий.	2
7.	Обучение тактике игры в шахматах: ветряная мельница, вечный шах, пат.	2
8.	Обучение тактике игры в шахматах: рокировка, разрушение позиций рокировки.	2
9.	Обучение тактике игры в шахматах: статус фигуры, проверка статуса.	2
10.	Ничейные комбинации: пат, вечный шах, повторение ходов в шахматах.	2
11.	Ничейные комбинации: построение крепости в шахматах.	2
12.	Форсированные комбинации: Форсированный мат, форсированный размен в шахматах.	2
13.	Форсированные комбинации: преграда на пути всех фигур соперника, использование слабостей в шахматах.	2
14.	Обучение тактике Эндшпиль в шахматах.	2
15.	Типовые эндшпили. Ладейные окончания в шахматах.	2
<b>Итого 30 час.</b>		
<b>Плавание</b>		
1.	Обучение умению держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2
2.	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине	2
3.	Выполнение контрольного норматива 50 м без учета времени, с учетом особенностей заболевания обучающегося по плаванию	2
4.	Обучение технике кроля на груди по плаванию	2
5.	Обучение технике кроля на спине по плаванию	2
6.	Обучение технике брассом по плаванию	2
<b>Итого 12 час.</b>		
<b>Фитнес. Занятие на тренажерах</b>		
1.	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах по фитнесу	2
2.	Обучение технике интервального фитнеса	2
3.	Обучение технике фитнес-каланетики	2
4.	Обучение технике фитнес-пилатеса	2
5.	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2
6.	Обучение технике фитбол-аэробики в фитнесе	2
7.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений направленных на развитие рук и ног, выполняющихся на фитболе с музыкальным сопровождением и покачивающими движениями в фитнесе.	2
8.	Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе в фитнесе.	2

9.	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка) в фитнесе	2
10.	Выполнение силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса с фитбольными мячами в фитнесе.	2
11.	Выполнение упражнений на расслабление мышц на фитболе. сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу; сидя на полу спиной к фитболу в фитнесе	2
12.	Выполнение упражнений на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи) в фитнесе	2
13.	Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах). в фитнесе	2
14.	Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с гантелями, в положении стоя, сидя, лежа в фитнесе	2
15.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса с фитбольными мячами в фитнесе.	2
<b>Итого 30 час.</b>		
<b>Тяжелая атлетика</b>		
1.	Обучение технике подъема штанги на грудь в тяжелой атлетике.	2
2.	Обучение технике приседания на груди со штангой в тяжелой атлетике.	2
3.	Имитация рывка с вися без подседа в тяжелой атлетике.	2
4.	Обучение технике подъема на грудь из вися выше колен в тяжелой атлетике.	2
<b>Итого 8 час.</b>		
<b>Методико-практические занятия</b>		
1.	Изучение основных физических качеств	2
2.	Ознакомление с оздоровительными системами организма	2
3.	Изучение двигательных систем организма	2
4.	Ознакомление с нетрадиционными методами физического воспитания	2
5.	Разучивание комплексов лечебной физической культуры	2
<b>Итого 10 час.</b>		
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		
1.	Изучение динамики работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года) по профессионально-прикладной физической подготовке.	2

6.	I-IX	Плавание	-	-	12	8	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
7.	I-IX	Фитнес	-	-	30	10	40	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
8.	I-IX	Тяжелая атлетика	-	-	8	4	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
9.	I-IX	Методико-практические занятия	-	-	10	4	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
10.	I-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	10	4	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося
<b>ВСЕГО</b>					<b>228</b>	<b>100</b>	<b>328</b>	

\*Примечание: в том числе практическая подготовка (ПП)

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено учебным планом



2.	Обучение методике подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний по профессионально-прикладной физической подготовке.	2
3.	Изучение основных профессионально-прикладных навыков, формируемых в процессе физического воспитания обучающихся по профессионально-прикладной физической подготовке.	2
4.	Сообщение сведений о характере будущей деятельности по профессионально-прикладной физической подготовке.	2
5.	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2
<b>Итого 10 час.</b>		
<b>Всего: 228 час.</b>		

### 3.6. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося

#### 3.7.1. Виды СРО (КОНТАКТНАЯ)

Не предусмотрено учебным планом

#### 3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СРО	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1-9	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
2.	1-9	Обучение строевым упражнениям в гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
3.	1-9	Обучение общеразвивающим упражнениям в гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
4.	1-9	Обучение упражнениям для правильного формирования осанки в гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
5.	1-9	Обучение акробатическим упражнениям в гимнастике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
6.	1-9	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
7.	1-9	Создать представление о технике бега в целом по легкой атлетике	Контрольные работы, тестовые задания	2
8.	1-9	Инструктаж по технике безопасности.	Контрольные работы,	2

		Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в движении по лыжной подготовке.	тестовые задания	
9.	1-9	Обучение технике поворотов переступанием, подъемов в гору «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой» по лыжной подготовке.	Контрольные работы, тестовые задания	2
10.	1-9	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещения, стойки игрока, остановок, поворотов с мячом в баскетболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
11.	1-9	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
12.	1-9	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления в баскетболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
13.	1-9	Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	Контрольные работы, тестовые задания	2
14.	1-9	Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие специальных физических качеств в волейболе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
15.	1-9	Технико-тактические действия в волейболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
16.	1-9	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
17.	1-9	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	Контрольные работы, тестовые задания	2
18.	1-9	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча в мини-футболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
19.	1-9	Обучение и совершенствование технике удара по воротам в мини-футболе	Контрольные работы, тестовые задания	2
20.	1-9	Техника безопасности во время проведения занятий по бадминтону. Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	Контрольные работы, тестовые задания	2
21.	1-9	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана в бадминтоне.	Контрольные работы, тестовые задания	2
22.	1-9	Техника безопасности во время проведения занятий в дартс. Ознакомление с правилами игры.	Контрольные работы, тестовые задания	2
23.	1-9	Обучение изготовке и хвату (удержанию) дротика в дартсе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
24.	1-9	Изучение правил игры «Набор очков»	Контрольные работы,	2

		в дартсе.	тестовые задания	
25.	1-9	Разучивание фаз и основных контрольных точек при метании дротика в дартсе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
26.	1-9	Обучение самоконтролю при выполнении броска в дартсе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
27.	1-9	Техника безопасности во время проведения занятий по настольному теннису. Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
28.	1-9	Обучение подбрасыванию мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой в настольном теннисе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
29.	1-9	Обучение ударам по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, ударам по мячу на разную высоту в настольном теннисе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
30.	1-9	Обучение о ударам справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки в настольном теннисе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
31.	1-9	История развития шахмат, психологическая подготовка шахматиста.	Контрольные работы, тестовые задания	2
32.	1-9	Изучение шахматных фигур, расстановка фигур.	Контрольные работы, тестовые задания	2
33.	1-9	Правила игры в шахматы, ходы и взятия фигур.	Контрольные работы, тестовые задания	2
34.	1-9	Правила превращения пешки, взятие на проходе в шахматах.	Контрольные работы, тестовые задания	2
35.	1-9	Изучение комбинаций в шахматах: форсированные комбинации, форсированный мат, форсированный размен.	Контрольные работы, тестовые задания	2
36.	1-9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию	Контрольные работы, тестовые задания	2
37.	1-9	Обучение технике выполнения поворотов по плаванию	Контрольные работы, тестовые задания	2
38.	1-9	Обучение технике выполнения поворотов по плаванию	Контрольные работы, тестовые задания	2
39.	1-9	Обучение технике старта с тумбочки по плаванию	Контрольные работы, тестовые задания	2
40.	1-9	Техника безопасности на занятиях по фитнесу.	Контрольные работы, тестовые задания	2
41.	1-9	Обучение базовым шагам аэробики. Овладение техникой базовых шагов в фитнесе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
42.	1-9	Выполнение упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе в фитнесе.	Контрольные работы, тестовые задания	2

Код и формулировка компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения;

ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
	Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Не умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	Владеть умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Не владеет умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

43.	1-9	Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола в фитнесе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
44.	1-9	Выполнение упражнений на дыхание, расслабление и релаксацию в фитнесе.	Контрольные работы, тестовые задания	2
45.	1-9	Техника безопасности на занятиях. Обучение техники рывка в низкий сед в тяжелой атлетике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
46.	1-9	Обучение техники подъема на грудь в полуприсед в тяжелой атлетике.	Контрольные работы, тестовые задания	2
47.	1-9	Дыхательные системы оздоровления	Контрольные работы, тестовые задания	2
48.	1-9	Массаж и самомассаж	Контрольные работы, тестовые задания	2
49.	1-9	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям) по профессионально-прикладной физической подготовке.	Контрольные работы, тестовые задания	2
50.	1-9	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности по профессионально-прикладной физической подготовке.	Контрольные работы, тестовые задания	2
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>100</b>

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

Не предусмотрено учебным планом

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся - инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

<p>ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</p>	<p>Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения</p>	<p>Не умеет использовать знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения</p>	<p>Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения</p>
	<p>Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению</p>	<p>Не умеет осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению</p>	<p>Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению</p>
<p>ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</p>	<p>Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.</p>	<p>Не умеет осуществлять консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.</p>	<p>Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.</p>
	<p>Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга</p>	<p>Не умеет осуществлять контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга</p>	<p>Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга</p>

Для аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ и инвалидов (при необходимости) образовательная организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении промежуточной и итоговой аттестации:

Оценить запланированные в образовательной программе результаты обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и развитие физических качеств позволяют фонды оценочных средств, адаптированные для данной категории обучающихся. Форма проведения контроля устанавливается в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов, с учетом нозологических характеристик, индивидуальных психофизических особенностей и физических качеств.

– для слепых и слабовидящих: форма проведения промежуточной и текущей аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, в форме тестирования и т.п. или сдаче нормативов ГТО).

#### Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### Испытания (тесты) по выбору для слепых и слабовидящих

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,2	6,7	6,5	5,8
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,0	12,9	11,9	11,0
3.	Бег на 100 м (с)	18,3	16,7	16,1	21,0	19,8	18,8
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:12	5:14	4:56
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:40	14:03	12:37
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:20	15:29	14:32	-	-	-
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2,5	3	4	1,5	2	3
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	8	10	15
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	33	11	13	18
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-

– для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: основным условием оценивания физической подготовленности обучающихся с инвалидностью по слуху является выполнение не менее 6-ти контрольных нормативов без учета результатов. Такое количество тестов позволяет оценить уровень развития основных физических

качеств обучающихся с инвалидностью и предоставляет им возможность отдать предпочтение испытаниям (тестам), которые соответствуют физическим возможностям.

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для глухих и слабослышащих**

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	6,1	6,0	5,5
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:16	16:28	14:16	-	-	-
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	-	-	-	23:28	21:10	19:28
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	31.23	29:38	27:04	-	-	-
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	10	12	17
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по их желанию тестирование проводится в устной форме или сдаче нормативов ГТО).

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	14	17	8	9	12
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	16	18	23	12	14	17
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	25	33
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	190	100	120	150



5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	230	120	140	170
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	9	14
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+8
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	92	85

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Тестовые задания
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Тестовые задания
УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеть умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Тестовые задания
ОПК-2.2 Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения	Прививает знания и обучает практическим навыкам использования нетрадиционных средств	Тестовые задания

	физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.	
ОПК-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	Обучает различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.	Тестовые задания
ОПК-3.1. Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.	Обучает само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.	Тестовые задания
ОПК-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга	Формирует навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом желание к отказу от вредных привычек.	Тестовые задания

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Инновационный метод в системе высшего образования (кейс-технология) [Текст] : практикум для обучающихся - Уфа , [1] с. : ил.	И.Р. Юсупов	2021	50
2	Мини-футбол как элективный курс [Текст] : учебное пособие Уфа . - 73, [1] с. : ил.	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	30
3	Мини-футбол как элективный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	А. М. Закиев, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов, З. Г. Сулейманова.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib755.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib755.2.pdf</a>
4	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / - Уфа, . - 61, [1] с. : ил.	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	50
5	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учебное пособие / - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев.	2020	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf</a>
6	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /. - Электрон. текстовые дан. –М.: Издательство Юрайт	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	2019	Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaia-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaia-kultura-431427</a>
7	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>

#### Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Лекции по физической культуре в 3-х частях [Электронный ресурс]: часть 2	А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко	2020	Режим доступа: <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/le">https://www.books-up.ru/ru/book/le</a>

	/ А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко и др. - Электрон. текстовые дан. - Томск : Издательство СибГМУ, 2020.			<a href="http://kci-pofizicheskoi-kulture-v-3-h-chastvah-chast-2-11444463/">kci-pofizicheskoi-kulture-v-3-h-chastvah-chast-2-11444463/</a>
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. [и др.]. - Уфа, 2018. - 87, [1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
3	<b>Основы гиревого двоеборья</b> (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Юсупов И. Р.	2018	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a>
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	15
5	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г.	2017	<a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .
6	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	Л. Р. Шафикова	2014	15
7	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие /; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,	Л. Р. Шафикова	2014	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf</a>
8	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
10	База данных «Электронная			<a href="http://">http://</a>

	учебная библиотека»			library.bashgmu.ru
11	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)

1. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) (Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО)
2. <http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань»)
3. <http://library.bashgmu.ru> (База данных «Электронная учебная библиотека»)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)

#### Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала оборудованного с учетом особых образовательных потребностей обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ

#### Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь, включая специализированный;
- комплект учебно – наглядных пособий;
- учебно – методический комплекс дисциплины

#### Технические средства обучения:

- компьютер для обучающихся и преподавателя;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Таблица

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4

1	<p>Высшее. Специалитет. 31.05.01 Лечебное дело. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка Спортивные и подвижные игры Циклические виды спорта</p>	Учебно-спортивный комплекс корпус №10 (игровой зал, зал бокса, зал борьбы, лыжная база, зал гимнастики, тренажерный зал)	Адрес : 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н ул. Театральная 2а;
		Фитнес зал №1,	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н ул. Театральная 2;
		Стадион Динамо (игровой зал, зал борьбы, тренажерный зал)	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.
		Стадион Динамо плавательный бассейн	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.
		Спортивный зал	Адрес: 450032, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Репина 6.

## 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://mop.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> - Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://spit.ssau.ru/kadis/ospovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library - Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура:

## 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов <b>Microsoft Desktop School</b> ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprase	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования <b>Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually</b>	Организация ВКС Microsoft Teams	25	ООО «Софтлайн Трейд»	Лекционные аудитории Кафедры и подразделения Университета
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	1750	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky</b>	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета

	<b>Endpoint Security для бизнеса</b> – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License								
5.	Права на программу для ЭВМ <b>МойОфис Стандартный</b> обеспечение программное	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»				Кафедры и подразделения Университета	
6.	Права на программу для ЭВМ <b>Операционная система для образовательных учреждений Астра Linux Common Edition</b>	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»				Кафедры и подразделения Университета	
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»				Сервер	
8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов <b>Mirapolis Virtual Room</b>	Организации веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»				Сервер	
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения <b>Русский Moodle 3KL</b>	Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	«Софтлайн Трейд»				Хостинг на внешнем ресурсе	
10.	Права на программу для ЭВМ " АИС «БИТ: Управление вузом» "	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»				Сервер	
11.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»				Сервер	
12.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»	Сайт 00 (в составе ЭИОС БГМУ)	1	ООО «ВэбСофт»				Хостинг на внешнем ресурсе	
13.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»	Сайт 00 (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»				Хостинг на внешнем ресурсе	
14.	Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 12 Russian/12 English</b>	Пакет статистического анализа данных	10	ООО «Софтлайн Трейд»				Кафедра общественного здоровья и организации здравоохранения	



15. Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 10 Russian/13 English</b>		11	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра патофизиологии – 4 шт., Кафедра эпидемиологии – 3 шт., Кафедра фармакологии – 1 шт.
16. Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>		5	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра нормальной физиологии – 4 шт., Кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии – 1 шт.
Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>		75	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедра медицинской физики
Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English (сетевая)</b>		50	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер