

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.06.2023 09:54:08  
Уникальный идентификатор:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820af76b9d73665849e6d6db2ef54e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валилин Д.А. / 



«30» июля 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

Квалификация  
Врач- лечебник

Форма обучения

Очная

Для приема: 2023

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 «25» 04 2023, протокол № 5.

**Председатель УМС**

по специальности Лечебное дело



Фаршатова Е.Р.

**Разработчики:**

Гайнуллин Р.А, заведующий кафедрой физической культуры

Самсонова И.В, 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 .....	5
2.1. Типы задач профессиональной деятельности.....	5
2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции .....	5
3. Содержание рабочей программы .....	7
3.1 Объем учебной дисциплины Физическая культура и спорт по специальности «Лечебное дело» и виды учебной работы.....	7
3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины.....	7
3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	8
3.6. Лабораторный практикум.....	15
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	16
3.7.1. Виды СРО (АУДИТОРНАЯ РАБОТА).....	16
3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА).....	16
3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов .....	16
4. Оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины .....	16
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 .....	16
5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....	20
5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля) .....	20
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля).....	22
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля).....	23
6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля).....	23
6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.....	23
6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1-5 курсе в 1-9 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 для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь определять личный уровень сформированности показателей 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	ОПК 2.2. Использует знания по основам профилактической	Знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на

эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	медицины, направленной на укрепление здоровья населения.	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	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для	-	Двигательные умения навыки для повышения	Тестовые задания, контрольные

		применения допинга.	жизни и санитарно - гигиеническому просвещению населения	прививать интерес к занятиям спортом желание к отказу от вредных привычек.	
--	--	---------------------	--	--	--

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины Физическая культура и спорт 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
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>	<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>
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ),	328	40	40	40	40	40	40	40	24	24
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:</b>										
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>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 1-30
3.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Льжжная подготовка	Тема 1-25
4.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Горные лыжи, сноуборд	Тема 1-6
5.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Спортивные игры	Тема 1-30

6.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Бадминтон	Тема 1-8
7.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Дартс	Тема 1-6
8.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Тяжелая атлетика	Тема 1-6
9.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Плавание	Тема 1-10
10.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Фитнес. Занятия на тренажерах	Тема 1-8
11.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Методико-практические занятия	Тема 1-14
12.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 1-7
13.	УК-7, ОПК-2, ОПК-3.	Настольный теннис	Тема 1-6

### 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.	1-9	Гимнастика	-	-	30	-	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2.	1-9	Легкая атлетика	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3.	1-9	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4.	1-9	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5.	1-9	Спортивные игры	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6.	1-9	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7.	1-9	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
8.	1-9	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по

								оценке физической подготовленности.
9.	1-9	Плавание	-	-	20	-	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
10.	1-9	Фитнес	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
11.	1-9	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
12.	1-9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
13.	1-9	Настольный теннис	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

\*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
Гимнастика		
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные средства гимнастики.	2
2.	Обучение строевым упражнениям.	2
3.	Совершенствование строевых упражнений.	2
4.	Основы преподавания общеразвивающих упражнений.	2
5.	Обучение упражнениям для правильного формирования осанки.	2
6.	Основы преподавания акробатических упражнений.	2
7.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2
8.	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2



9.	Основы воспитания гибкости.	2
10.	Основы воспитания координационных способностей.	2
11.	Основы воспитания выносливости.	2
12.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2
13.	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2
14.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2
15.	Производственная гимнастика.	2
<b>Итого 30 час.</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2
2.	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2
3.	Обучение технике бега на повороте.	2
4.	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2
5.	Обучение технике низкого старта, стартовой разбег	2
6.	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции	2
7.	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки	2
8.	Обучение технике низкого старта на повороте	2
9.	Обучение технике финишного броска на ленточку	2
10.	Создать представление о технике эстафетного бега	2
11.	Обучение технике передачи эстафетной палочки	2
12.	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету	2
13.	Создать представление о технике бега в целом	2
14.	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2
15.	Техника бега на средние дистанции	2
16.	Обучение технике бега с высокого старта	2
17.	Совершенствование техники бега на 100 м	2
18.	Совершенствование техники бега на 500 м	2
19.	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2
20.	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе	2
21.	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе	2
22.	Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе	2
23.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2
24.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
25.	Совершенствование техники бега на 2000 м	2
26.	Совершенствование техники бега на 3000 м	2

27.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
28.	Совершенствование техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2
29.	Обучение технике прыжка в длину с произвольного разбега	2
30.	Обучение технике толкания ядра	2
<b>Итого 60 час.</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в движении	2
2.	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок	2
3.	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений	2
4.	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода	2
5.	Обучение технике низкого старта, стартовой разбег.	2
6.	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2
7.	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2
8.	Обучение технике низкого старта на повороте.	2
9.	Обучение технике финишного броска на ленточку.	2
10.	Создать представление о технике эстафетного бега.	2
11.	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2
12.	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2
13.	Создать представление о технике бега в целом.	2
14.	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2
15.	Обучение технике бега на средние дистанции.	2
16.	Обучение технике бега с высокого старта	2
17.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива 100 м	2
18.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива на 500 м	2
19.	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2
20.	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе	2
21.	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе	2
22.	Развитие специальной выносливости-попеременная тренировка на тренировочном кругу	2
23.	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2
24.	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе	2
25.	Определение степени технической подготовленности. Прием контрольных нормативов. Девушки-3км, юноши-5км	2

<b>ИТОГО 50 часов</b>		
<b>Горные лыжи и сноуборд</b>		
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по горным лыжам и сноуборду.	2
2.	Характеристика техники катания на горных лыжах и на сноуборде. Соревнования по горным лыжам и сноуборду.	2
3.	Обучение технике основным стойкам горнолыжника и сноубордиста.	2
4.	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте горнолыжника и сноуборде.	2
5.	Обучение умению изменять угол сноуборда к склону, развивать и гасить скорость на горных лыжах и сноуборде.	2
6.	Обучение умению поворачивать и останавливаться на горных лыжах и сноуборде.	2
<b>Итого 12 час.</b>		
<b>Спортивные игры</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещения, стойки игрока, остановок, поворотов с мячом	2
2.	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	2
3.	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления	2
4.	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места	2
5.	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2
6.	Обучение групповым действиям в нападении	2
7.	Обучение индивидуальным действиям в защите: 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	2
8.	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов	2
9.	Обучение групповым действиям в защите и их совершенствование в игровой ситуации	2
10.	Обучение и совершенствование командных действий в нападении: позиционное нападение с улучшением позиций	2
11.	Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2
12.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу двумя руками	2
13.	Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие специальных физических качеств.	2
14.	Обучение и совершенствование техники приема и подачи в волейболе	2
15.	Технико-тактические действия в волейболе	2
16.	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.	2
17.	Совершенствование техники подач в волейболе.	2
18.	Техника передачи мяча после перемещения.	2
19.	Техника приема мяча с подачи.	2
20.	Техника приема и подачи мяча в волейболе	2

21.	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу	2
22.	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча	2
23.	Обучение технике ведения мяча С дриблингом	2
24.	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча	2
25.	Обучение и совершенствование технике удара по воротам	2
26.	Обучение и совершенствование технике командным действиям в нападении	2
27.	Обучение действиям вратаря. Совершенствование игровых действий вратаря	2
28.	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2
29.	Обучение и совершенствование командным действиям в защите при контратаках	2
30.	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении при игре 5х4	2
<b>Итого 60 час.</b>		
<b>Бадминтон</b>		
1.	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2
2.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2
3.	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2
4.	<i>Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана</i>	2
5.	<i>Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом.</i>	2
6.	Обучение короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки.	2
7.	Обучение мягким ударам перед собой. Обучение высоко-далекой подаче в бадминтоне.	2
8.	Обучение атакующему удару «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	2
<b>Итого 16 час.</b>		
<b>Дартс</b>		
1.	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2
2.	Обучение правилам игры в дартс.	2
3.	Обучение технике броска на кучность в дартсе	2
4.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2
5.	Обучение тактике игры в дартс	2
6.	Обучение технике броска в удвоения и утроения мишени	2
<b>Итого 12 час.</b>		
<b>Настольный теннис</b>		
1.	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2

2.	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2
3.	Обучение основным ударам 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>Итого 12 час.</b>		
<b>Плавание</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию	2
2.	Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2
3.	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине	2
4.	Совершенствование техники плавания выполнение контрольного норматива 50 м (мин/с)»	2
5.	Оказание пострадавшему помощи на воде	2
6.	Обучение технике выполнения поворотов	2
7.	Совершенствование техники старта с тумбочки	2
8.	Совершенствование техники кроля на груди	2
9.	Совершенствование техники кроля на спине	2
10.	Совершенствование техники брассом	2
<b>Итого 20 час.</b>		
<b>Фитнес. Занятие на тренажерах</b>		
1.	Технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2
2.	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2
3.	Обучение технике интервального фитнеса	2
4.	Обучение технике фитнес-каланеттики	2
5.	Обучение технике фитнес-пилатеса	2
6.	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2
7.	Обучение технике фитбол-аэробики	2
8.	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2
<b>Итого 16 час.</b>		
<b>Тяжелая атлетика</b>		
1.	Обучение технике рывка в низкий сед.	2
2.	Обучение технике подъема на грудь в полуприсед.	2
3.	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2
4.	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2
5.	Имитация рывка с вися без подседа.	2

6.	Совершенствование техники подъёма на грудь из виса выше колен.	2
<b>Итого 12 час.</b>		
<b>Методико-практические занятия</b>		
1.	Основные физические качества	2
2.	Оздоровительные системы	2
3.	Дыхательные системы оздоровления	2
4.	Массаж и самомассаж	2
5.	Двигательные системы	2
6.	Нетрадиционные методы физического воспитания	2
7.	Лечебная физическая культура	2
<b>Итого 14 час.</b>		
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		
1.	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2
2.	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2
3.	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2
4.	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2
5.	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2
6.	Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2
7.	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2
<b>Итого 14 час.</b>		
<b>Всего: 328 час.</b>		

### **3.6. Лабораторный практикум**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **3.7. Самостоятельная работа обучающегося** **3.7.1. Виды СРО (АУДИТОРНАЯ РАБОТА)**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)** **Не предусмотрено учебным планом**

### **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

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	Не владеет умением отбирать и формировать комплексы физических	Владеет умением отбирать и формировать комплексы физических

	упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	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-гигиеническом у просвещению населения	Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения	Не умеет использовать знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения	Использует знания по основам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения
	Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	Не умеет осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению	Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению
ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.	Не умеет осуществлять консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.	Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.
	Осуществляет контроль за спортсменами для	Не умеет осуществлять контроль за	Осуществляет контроль за спортсменами для



	предотвращения применения допинга	спортсменами для предотвращения применения допинга	предотвращения применения допинга
--	-----------------------------------	--	-----------------------------------

**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 физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.	Тестовые задания
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,	Тестовые задания

	функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.	
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	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>
7	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/fizicheskaya-kultura-431427">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427</a>

### Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	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
2	<b>Основы гиревого двоеборья (Элективный курс)</b> [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>
3	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
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед.	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> .

	ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.			
5	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	Л. Р. Шафикова	2014	15
6	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>
7	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: - Уфа, 2009. - 89 с.	С.Н. Колпиков, З. Х. Мусин	2009	50
8	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.	С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин.	2009	Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib198.doc</a>
9	Лекции по физической культуре в 3-х частях [Электронный ресурс]: часть 2 / А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко и др. - Электрон. текстовые дан. - Томск : Издательство СибГМУ, 2020.	А. В. Смышляев, В. Н. Васильев, Е. В. Бондаренко	2020	Режим доступа: <a href="https://www.bookup.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.bookup.ru/ru/book/lekcii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/</a>
10	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
11	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»			<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
11	База данных «Электронная учебная библиотека»			<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>

## 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)

№ 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	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	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.	

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

1. <http://mon.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> - Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - 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.  
<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 ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprase</b>	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 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 Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License</b>	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>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	Организации веб-конференций, вебинаров,	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер

	<b>Mirapolis Virtual Room</b>	мастер-классов (российское ПО)				
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 ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе	
13.	Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»	Сайт ОО (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 для 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>	Пакет для статистического анализа данных	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»	«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»	«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»	«Софтлайн Трейд»	Сервер