

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.05.2026 16:12:19

Уникальный идентификатор:

a562210a8a161d1bc0a74c4a9a3e838a576b0133665849a6d6db2e5a4e71d6ee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)**

Кафедра физической культуры



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

*И. В. Е.* В.Е. Изосимова

«*19*» *Мая* 2026 Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования

Высшее – *специалитет*

Специальность

*31.05.01 Лечебное дело*

Квалификация

*Врач-лечебник*

Форма обучения

*Очная*

Год начала подготовки: 2026

Уфа – 2026

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

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

2) Профессиональный стандарт «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «21» марта 2017 г. №293н.

3) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «25» ноября 2025 г., протокол №10;

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «28» октября 2025 г., протокол №4.

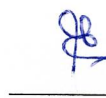
Заведующий кафедрой

  
Р.А. Гайнуллин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «19» ноября 2025г., протокол №3.

Председатель УМС

по специальности 31.05.01 Лечебное дело

  
Е.Р. Фаршатова

**Разработчики:**

Гайнуллин Руслан Анварович, заведующий кафедрой физической культуры,  
Бартдинова Гузель Альбертовна, старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Фазлутдинова Ляйсян Ринатовна, старший преподаватель кафедры физической культуры.

## Содержание рабочей программы

|  |    |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....   | 4  |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....   | 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 .....  | 7  |
| по специальности «Лечебное дело» .....   | 7  |
| 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  |
| 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) .....  | 9  |
| 3.5. Название тем практических занятий в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) .....  | 9  |
| 3.6. Лабораторный практикум .....  | 10 |
| 3.7. Самостоятельная работа обучающегося .....   | 10 |
| 3.7.1. Виды СРО (АУДИТОРНАЯ РАБОТА) .....  | 10 |
| 3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА) .....   | 10 |
| 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов .....   | 11 |
| 4. оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля) .....   | 12 |
| 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 ..... | 12 |
| 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 .....  | 13 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля) .....   | 15 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля) .....   | 15 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) .....  | 17 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля) .....  | 17 |
| 6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля) .....  | 17 |
| 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы .....   | 18 |
| 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства .....   | 19 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсе, в 1 и 4 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 здоровые и берегающие 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 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     | Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | просвещению.   |   |
| 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 здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | -                                       | Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.<br>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и | Тестовые задания, контрольные работы |

|    |  |  |   |   |                                      |
|----|--|--|---|---|--------------------------------------|
|    |  | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  |   | профессиональной деятельности   |                                      |
| 2. | ОПК-2.<br>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.<br>ОПК-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению. | А/05.7.<br>Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | Прививает знания и обучает практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.  | Тестовые задания, контрольные работы |
| 3. | ОПК-3.<br>Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним  | ОПК-3.1. Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.<br>ОПК-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга.                                      | А/05.7.<br>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, мотивационное 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 дисциплины Физическая культура и спорт по специальности «Лечебное дело» и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                       | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры  |           |
|--|---------------------------------|-----------|-----------|
|  |                                 | 1         | 4         |
|  |                                 | часы      | часы      |
| 1  | 2                               | 3         | 4         |
| <b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>           | <b>48</b>                       | <b>24</b> | <b>24</b> |
| Лекции (Л)   |                                 |           |           |
| Практические занятия (ПЗ),                               | 48                              | 24        | 24        |
| Семинары (С)   |                                 |           |           |
| Лабораторные работы (ЛР)                                 |                                 |           |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:</b> | <b>24</b>                       | <b>12</b> | <b>12</b> |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                      | зачет (З)                       | 3         |           |
|  | экзамен (Э)                     |           |           |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>                         | час.                            | <b>72</b> | <b>36</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. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки. |
|       |                    |   | Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.  |
|       |                    |   | Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.                                       |
|       |                    |   | Тема 4. Основы воспитания гибкости.   |
| 2.    | УК-7, ОПК-2, ОПК-3 | Легкая атлетика                         | Тема 1. Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.  |
|       |                    |   | Тема 2. Обучение технике низкого старта на повороте.  |
|       |                    |   | Тема 3. Создать представление о технике эстафетного бега.   |
|       |                    |   | Тема 4. Обучение технике передачи эстафетной палочки.   |
|       |                    |   | Тема 5. Создать представление о технике бега в целом.   |

|    |                   |                   |   |
|----|-------------------|-------------------|---|
|    |                   |                   | Тема 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.  |
|    |                   |                   | Тема 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  |
|    |                   |                   | Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места.   |
| 3. | УК-7, ОПК-2,ОПК-3 | Лыжная подготовка | Тема 1. Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.                                     |
|    |                   |                   | Тема 2. Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.   |
|    |                   |                   | Тема 3. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу. |
| 4. | УК-7, ОПК-2,ОПК-3 | Спортивные игры   | Тема 1. Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.                 |
|    |                   |                   | Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении баскетболе.  |
|    |                   |                   | Тема 3. Техничко-тактические действия в волейболе.  |
|    |                   |                   | Тема 4. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.  |
|    |                   |                   | Тема 5..Обучение и совершенствование технике удара по воротам.  |
|    |                   |                   | Тема 6. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.   |
| 5. | УК-7, ОПК-2,ОПК-3 | Плавание          | Тема 1. Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем.  |
|    |                   |                   | Тема 2. Обучение скольжению по воде: кроль на груди;кроль на спине.   |
|    |                   |                   | Тема 3. Совершенствование техники плавания. выполнение контрольного норматива 50 м.   |

### 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.    | 1,4        | Гимнастика                                       |   |    | 8       | 6   | 14    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 2.    | 1,4        | Легкая атлетика                                  |   |    | 16      | 6   | 22    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |

|    |              |                   |  |  |           |           |           |  |
|----|--------------|-------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 3. | 1,4          | Лыжная подготовка |  |  | 6         | 6         | 12        | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 4. | 1,4          | Спортивные игры   |  |  | 12        | 6         | 18        | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 5. | 1,4          | Плавание          |  |  | 6         | -         | 6         | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 6. | <b>ИТОГО</b> |                   |  |  | <b>48</b> | <b>24</b> | <b>72</b> |  |

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

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

Не предусмотрено учебным планом

#### 3.5. Название тем практических занятий в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

| №п/п | Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)  | Семестры |   |
|------|--|----------|---|
|      |  | 1        | 4 |
| 1.   | 2  | 3        | 4 |
| 1.   | Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.              | 2        |   |
| 2.   | Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.   |          | 2 |
| 3.   | Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.  | 2        |   |
| 4.   | Основы воспитания гибкости.  |          | 2 |
| 5.   | Обучение технике низкого старта, Стартовый разбег.   | 2        |   |
| 6.   | Обучение технике низкого старта на повороте.   |          | 2 |
| 7.   | Создать представление о технике эстафетного бега.  | 2        |   |
| 8.   | Обучение технике передачи эстафетной палочки.  |          | 2 |
| 9.   | Создать представление о технике бега в целом.  | 2        |   |
| 10.  | Совершенствование техники спортивной ходьбы.   |          | 2 |
| 11.  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.   | 2        |   |
| 12.  | Совершенствование техники прыжка в длину с места.  |          | 2 |
| 13.  | Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.                             | 2        |   |
| 14.  | Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.  |          | 2 |
| 15.  | Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на | 2        |   |

|              |  |           |           |
|--------------|--|-----------|-----------|
|              | кругу.   |           |           |
| 16.          | Обучение индивидуальным действиям в нападении.<br>Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. |           | 2         |
| 17.          | Обучение групповым действиям в нападении баскетболе.   | 2         |           |
| 18.          | Технико-тактические действия в волейболе.  |           | 2         |
| 19.          | Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.   | 2         |           |
| 20.          | Обучение и совершенствование технике удара по воротам.   |           | 2         |
| 21.          | Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.  | 2         |           |
| 22.          | Умение держаться на воде. Плавание свободным стилем.   |           | 2         |
| 23.          | Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине.   | 2         |           |
| 24.          | Совершенствование техники плавания. выполнение контрольного норматива 50 м.                            |           | 2         |
|              |  | <b>24</b> | <b>24</b> |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>48</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)

| № п/п | № семестра | Тема СРО   | Виды СРО                             | Всего часов |
|-------|------------|--|--------------------------------------|-------------|
| 1     | 2          | 3  | 4                                    | 5           |
| 1.    | 1          | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.                                       | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 2.    | 4          | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.                  | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 3.    | 1          | Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.  | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 4.    | 4          | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.   | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 5.    | 1          | Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета. | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 6.    | 4          | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка спортсмена легкоатлета.                    | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 7.    | 1          | Техника безопасности на занятиях по волейболу  | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |
| 8.    | 4          | Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  | Контрольные работы, тестовые задания | 2           |

|                                |   |  |                                      |           |
|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------|
| 9.                             | 1 | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.                        | Контрольные работы, тестовые задания | 2         |
| 10.                            | 4 | Лыжный спорт в системе массовой оздоровительной работы.                  | Контрольные работы, тестовые задания | 2         |
| 11.                            | 1 | Общая физическая, специальная подготовка спортсмена лыжника.             | Контрольные работы, тестовые задания | 2         |
| 12.                            | 4 | Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта. | Контрольные работы, тестовые задания | 2         |
| <b>ИТОГО часов в семестре:</b> |   |  |                                      | <b>24</b> |

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр 1,4.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
6. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
7. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
8. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
9. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
10. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.

#### 4. оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (МОДУЛЯ)

##### 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 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. |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому 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 предотвращения применения допинга   | Не умеет осуществлять контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга   | Осуществляет контроль за спортсменами для 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. 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. | Тестовые задания   |
|  | Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической  | Тестовые задания   |

|  |   |                  |
|--|---|------------------|
|  | 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.  | Тестовые задания |
| ОПК-2.2 Использует знания по основ.ам профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья населения                                       | Владеет 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-2.3. Осуществляет контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению | Прививает знания и обучает практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.  | Тестовые задания |
| ОПК-3.1. Осуществляет консультации спортсменам по использованию лекарственных веществ в целях предотвращения применения допинг-препаратов.           | 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-3.2. Осуществляет контроль за спортсменами для предотвращения применения допинга   | Обучает само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.  | Тестовые задания |
|  | 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.                               |                  |

## 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. Сабилова, 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. Сабилова, 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</b> (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб.  | Юсупов И. Р. | 2018        | Режим доступа: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/eli">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/eli</a> |

|    |  |  |      |   |
|----|--|--|------|---|
|    | пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ;[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа,   |  |      | <a href="#">b688.1.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.,<br>Гайнуллин Р. А.,<br>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. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-. | Абзалилов Р. Я.,<br>Гайнуллин Р. А.,<br>Усманов Э. Г.  | 2017 | <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .   |
| 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:<br><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,<br>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,<br>З. Х. Мусин.                        | 2009 | Режим доступа:<br><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,<br>В. Н. Васильев,<br>Е. В. Бондаренко | 2020 | Режим доступа:<br><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 такового объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|-------|--|---|--|
| 1     | 2  | 3   | 4  |
| 1     | Высшее. Специалитет, 31.05.01 Лечебное дело. Физическая культура и спорт   | Учебно-спортивный комплекс корпус №10 (спортивный зал, тир, лыжная база, гимнастический зал, тренажерный зал)         | 450000, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Театральная, д. 2, корп. 1  |
|       |  | Фитнес зал №1,  | 450000, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Театральная, д. 2, корп. 1  |
|       |  | Стадион Динамо (зал ГТО, зал борьбы, тренажерный зал)   | 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.  |
|       |  | Стадион Динамо плавательный бассейн   | 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.  |

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

1. <http://www.studmedlib.ru/> - многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронно-библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, в том числе аудио, видео, анимации, интерактивным материалам, тестовым заданиям и др.

2. <http://e.lanbook.com> - электронно-библиотечная система издательства «Лань» - ресурс, включающий в себя электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы по естественным и гуманитарным наукам.

3. <https://www.books-up.ru/> - электронно-библиотечная система «Букап» - это новый формат библиотечной системы, в которой собраны книги медицинской тематики: электронные версии качественных первоисточников от ведущих издательств со всего мира.

4. <https://rusneb.ru/> - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ граждан Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры до новейших авторских произведений.

5. <https://www.ras.ru/> - электронные версии коллекции журналов «Российской академии наук» (РАН)

6. <https://dlib.eastview.com/> - коллекция журналов «Медицина и здравоохранение» на платформе компании ИВИС. В коллекцию входят журналы как за текущий год, так и архив номеров.

7. <http://ovidsp.ovid.com/> - полнотекстовая коллекция журналов от ведущего международного медицинского издательства LWW, в которых публикуются актуальные исследования и материалы по различным областям медицины.

8. <https://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция электронных книг и полнотекстовая политематическая коллекция журналов издательства Springer Nature на английском языке по различным отраслям знаний.

9. <http://onlinelibrary.wiley.com> - полнотекстовые коллекции, которые включают в себя как текущие, так и архивные выпуски из более чем 1700 журналов издательства John Wiley & Sons, Inc., охватывающие такие области как гуманитарные, естественные, общественные и технические науки, а также сельское хозяйство, медицину и здравоохранение.

10. <https://www.cochranelibrary.com> - базы данных Кокрейновской библиотеки предоставляют информацию и доказательства для поддержки решений, принимаемых в медицине и других областях здравоохранения, а также информируют тех, кто получает медицинскую помощь. Ресурс позволяет найти информацию о клинических испытаниях, кокрейновских обзорах, некокрейновских систематических обзорах, методологических исследованиях, технологических и экономических оценках по определенной теме или заболеванию.

11. <https://www.orbit.com/> - база данных патентного поиска, объединяющая информацию о более чем 122 миллионах патентных публикаций, полученную из 120 международных патентных ведомств, включая РосПатент, Всемирную организацию интеллектуальной собственности (ВОИС), Европейскую патентную организацию.

12. <http://search.ebscohost.com/> - полнотекстовая коллекция, которая включает 144 электронные книги от ведущих научных и университетских издательств и охватывает все дисциплины, изучаемые в медицинском вузе.

13. <https://nmal.nucleusmedicalmedia.com/home> - база изображений Nucleus Medical Art Library (NMAL). Созданная Nucleus Medical Art, NMAL содержит растущую коллекцию высококачественных иллюстраций и анимаций, изображающих анатомию, физиологию, хирургию, патологию, болезни, состояния, травмы, эмбриологию, гистологию и другие медицинские темы.

14. [www.jaypeedigital.com](http://www.jaypeedigital.com) - комплексная платформа медицинских ресурсов для студентов, преподавателей, научных и медицинских работников охватывает более 60 медицинских специальностей, включая смежные области – стоматологию, уход за больными,

физиотерапию, фармакологию. Цифровой контент JAYPEE DIGITAL содержит клиническую диагностику, лабораторные исследования, современные хирургические процедуры, клинические методы от лучших специалистов отрасли по всему миру.

15. <https://eduport-global.com/> - электронная библиотека медицинской литературы от CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd., одного из ведущих издательств на Индийском субконтиненте, известного своими качественными учебниками по медицинским наукам и технологиям.

16. <http://mon.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

17. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

18. <http://www.minzdravsoc.ru> - Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

19. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

20. <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.

21. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

22. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library - Научная электронная библиотека.

23. <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 система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления   | Антивирусная защита (российское ПО)          | 2500   | ООО «Софтлайн Трейд» | Сервера, кафедры и подразделения Университета |
| 2.    | Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса</b> – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License | Антивирусная защита (российское ПО)          | 600    | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедры и подразделения Университета          |
| 3.    | Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>  | Офисный пакет (российское ПО)                | 1500   | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедры и подразделения Университета          |
| 4.    | Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Special Edition</b>  | Операционная система (российское ПО)         | 1500   | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедры и подразделения Университета          |
| 5.    | Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>  | Фильтрация интернет-контента (российское ПО) | 1      | ООО «Софтлайн Трейд» | Сервер  |
| 6.    | 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)  |   |  |                                      |
| 7.  | 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           |
| 8.  | Права на программу для ЭВМ "АИС «БИТ: Управление вузом»"  | Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО) | 1 | Компания «Первый БИТ»  | Сервер                               |
| 9.  | 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                               |
| 10. | 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           |
| 11. | Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»  |   | 1 | ООО «ВэбСофт»  | Хостинг на внешнем ресурсе           |
| 12. | Права на программу для ЭВМ "Информационная система управления вузом" (ИСУУ)                                 | в составе ЭИОС БГМУ   | 1 | ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет» | Кафедры и подразделения Университета |