

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.06.2025 14:16:45

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a54c4a0a5e820ac76b9d75665849e6d6db2e5a4e71d6ee

**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

/ В.Е. Изосимова

05 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования

Высшее - *специалитет*

Специальность

*30.05.01 Медицинская биохимия*

Квалификация

*Врач-биохимик*

Форма обучения

*Очная*

Год начала подготовки: 2025

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г., №998.
2. Профессиональный стандарт «Врач-биохимик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04 августа 2017 г. №613н
3. Учебный план по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России «29 04 20 25» г., протокол № 7.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «11» марта 2025 г., протокол №7.

Заведующий кафедрой

 /Р.А. Гайнуллин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия/Центра инновационных образовательных программ «29 03 2025 г. Протокол № 7»

Председатель УМС

по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия

Центра инновационных образовательных программ

 Т.Н. Титова

#### Разработчики:

Гайнуллин Р.А., заведующий кафедрой физической культуры

Бартдинова Г.А., старший преподаватель кафедры физической культуры

Фазлутдинова Л.Р., старший преподаватель кафедры физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

|                                                                                                                                                                                                                            |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                   | 4     |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы                                                                                                                                                         | ..... |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций                                                                | ..... |
| 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины                                                                                                                                                                    | ..... |
| 2.1. Типы задач профессиональной деятельности                                                                                                                                                                              | ..... |
| 2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функцииП                                                                                                                                  | ..... |
| 3. Содержание рабочей программы                                                                                                                                                                                            | ..... |
| 3.1. Объем учебной дисциплины Физическая культура и спорт по специальности «Биоинженерия и биоинформатика» и виды учебной работы                                                                                           | ..... |
| 3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины                                                                                                            | ..... |
| 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля                                                                                                                                                | ..... |
| 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины                                                                                                                                       | ..... |
| 3.5. Название тем практических занятий в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины                                                                                     | ..... |
| 3.6. Лабораторный практикум                                                                                                                                                                                                | 1     |
| 3.7. Самостоятельная работа обучающегося                                                                                                                                                                                   | 1     |
| 3.7.2. Виды СРО (Внеаудиторная работа)                                                                                                                                                                                     | 1     |
| 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов                                                                                                                                                                             | 1     |
| 4. Оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины                                                                                                            | 11    |
| 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 | 1     |
| 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  | 1     |
| 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины                                                                                                                                                                      | 1     |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)                                                                                                                   | 1     |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины                                                                                                     | 1     |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)                                                                                                    | 1     |
| 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные                                                                                                                                                   |       |

|                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| системы .....                                                                                                        | 1 |
| 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства ..... | 1 |

## **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 1-2 курсе в 1 и 3 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**

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                          | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>                                                                             | <b>Результаты обучения по учебной дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Овладел различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры; |
|                                                                                                                                                | УК-7.2-Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности         | Владеет методами определения личного уровня 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      | 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. |

## **2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

### **Типы задач профессиональной деятельности**

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины: педагогические.

#### **2.1. Типы задач профессиональной деятельности**

Отсутствуют

#### **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:

| <b>п/№</b> | <b>Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание</b>                                                                                 | <b>Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Индекс трудовой функции и ее содержание</b> | <b>Перечень практических навыков по овладению компетенцией</b>                                                                                                                                                | <b>Оценочные средства</b>            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>2</b>                                                                                                                                         | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>                                       | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>                             |
| 1.         | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2-Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | -                                              | Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.<br>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестовые задания, контрольные работы |

### 3. Содержание рабочей программы

#### 3.1. Объем учебной дисциплины Физическая культура и спорт по направлению подготовки «Медицинская биохимия» и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                       |             | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестры  |           |
|----------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                          |             |                                    | 1         | 3         |
|                                                          |             |                                    | часов     | часов     |
| 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)   |                                    |           |           |
|                                                          | экзамен (Э) |                                    |           |           |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>                         | час.        | <b>72</b>                          | <b>36</b> | <b>36</b> |
|                                                          | ЗЕТ         |                                    |           |           |

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

| №<br>п/п | Индекс<br>компетенции | Наименование<br>раздела<br>учебной<br>дисциплины | Содержание раздела (темы разделов)                                                                      |
|----------|-----------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                     | 3                                                | 4                                                                                                       |
| 1.       | УК-7                  | 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                  | 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 | Лыжная подготовка | Тема 1. Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двух шажного 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 | 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 | 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.    | 1,3        | Гимнастика                                       |                                                                                 |    | 8       | 6   | 14    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 2.    | 1,3        | Легкая атлетика                                  |                                                                                 |    | 16      | 6   | 14    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 3.    | 1,3        | Лыжная подготовка                                |                                                                                 |    | 6       | 6   | 12    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 4.    | 1,3        | Спортивные игры                                  |                                                                                 |    | 12      | 6   | 14    | Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности. |
| 5.    | 1,3        | Плавание                                         |                                                                                 |    | 6       | -   | 6     | 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 (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        | 3 |
| 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 кругу. | 2        |   |
| 16.  | Обучение индивидуальным действиям в нападении. 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>Итого</b>                                                                                                        | 48       |   |

### 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.                             | 3          | 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.                             | 3          | 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.                             | 3          | 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.                             | 3          | 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.                            | 3          | 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.                            | 3          | 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 1-3.**

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.

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                              | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                       | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                   |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | Не зачтено                                                                                                                                 | Зачтено                                                                                                                           |
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Грамотно выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Не использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма        | Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  |
|                                                                                                                                                   | Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                | Не умеет планировать свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности        | Грамотно планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|                                                                                                                                                   | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности               | Не умеет и не соблюдает и не пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Отлично соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

**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 | Уметь использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов | Тестовые задания   |

|                                                                    |                                                                                                                           |                  |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | организма, укрепления здоровья                                                                                            |                  |
|                                                                    | Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры   | Тестовые задания |
|                                                                    | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |                  |

## 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.                    | 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> |

|   |                                                                                                         |                                  |      |                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.                                         |                                  |      |                                                                                                                                                 |
| 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. 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. ун-т» МЗ РФ ; Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-. | Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г. | 2017        | <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .                  |
| 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.book-super.ru/ru/book/lek-cii-po-fizicheskoj-kulture-v-3-h-chastyah-chast-2-11444463/">https://www.book-super.ru/ru/book/lek-cii-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)

**Таблица**

| № п/п | Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования | Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования   | Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                            |
| 1     | Высшее. Специалитет, 30.05.01 Медицинская бмохимия. Физическая культура и спорт                                                                                              | Учебно-спортивный комплекс корус №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 (дополнить свое при необходимости)

<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.

<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. <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.

<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.

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

<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.

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

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

<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.

<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.

<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.

<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.

<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.

[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.

<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.

**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 Academic Edition Enterprise</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 и подразделения Университета |
| 3.    | Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления                                                               | Антивирусная защита (российское ПО)                                     | 1750   | ООО «Софтлайн Трейд» | Сервера, кафедры и подразделения Университета             |
| 4.    | Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky 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 и 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                                                                                                                                                      | Операционная система (российское ПО)                                    | 40     | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедры и подразделения Университета                      |

|     |                                                                                                                                          |                                                                           |    |                       |                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------|----------------------------------|
|     | учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>                                                                                             | е ПО)                                                                     |    |                       |                                  |
| 7.  | Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>                                                                      | Фильтрация интернет-контента (российское ПО)                              | 1  | ООО «Софтлайн Трейд»  | Сервер                           |
| 8.  | Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов <b>Mirapolis Virtual Room</b> | Организация веб-конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)    | 1  | ООО «Софтлайн Трейд»  | Сервер                           |
| 9.  | Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения <b>Русский Moodle 3KL</b>                                                     | Учебный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)                      | 1  | «Софтлайн Трейд»      | Хостинг на внешнем ресурсе       |
| 10. | Права на программу для ЭВМ "АИС «БИТ: Управление вузом»"                                                                                 | Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО) | 1  | Компания «Первый БИТ» | Сервер                           |
| 11. | Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения» (неогр. кол-во пользователей)                              | Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)                | 1  | ООО «ВэбСофт»         | Сервер                           |
| 12. | Права на программу для ЭВМ «1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»                                                                     | Сайт 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»                                                                         |                                                                           | 1  | ООО «ВэбСофт»         | Хостинг на внешнем ресурсе       |
| 14. | Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа                                                                             | Пакет для статистического                                                 | 10 | ООО «Софтлайн Трейд»  | Кафедра общественного здоровья и |

|     |                                                                                                                                           |                |    |                      |                                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Statistica Basic Academic for Windows 12 Russian/12 English</b>                                                                        | анализа данных |    |                      | организации здравоохранения                                                                                                         |
| 15. | Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 10 Russian/13 English</b>           |                | 11 | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедра эпидемиологии – 3 шт.,<br>Кафедра патофизиологии – 4 шт.,<br>Кафедра эпидемиологии – 3 шт.,<br>Кафедра фармакологии – 1 шт. |
| 16. | Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>           |                | 5  | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедра нормальной физиологии – 4 шт.,<br>Кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии – 1 шт.                               |
| 17. | Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b>           |                | 75 | ООО «Софтлайн Трейд» | Кафедра медицинской физики                                                                                                          |
| 18. | Права на программу для ЭВМ пакет для статистического анализа <b>Statistica Basic Academic for Windows 13 Russian/13 English</b> (сетевая) |                | 50 | ООО «Софтлайн Трейд» | Сервер                                                                                                                              |