

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2023 10:57:30
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac769ad68547b1c0b2f94e1d6e

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

Кафедра физической культуры



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ:
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Уровень образования
Высшее – специалитет
Специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело
Квалификация
Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения
Очная
Для приема: 2023

Уфа - 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

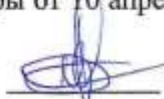
1) ФГОС ВО 3 по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденный приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации № 552 от 15 июня 2017 г;

2) Учебный план по специальности (направлению подготовки) 32.05.01 - Медико-профилактическое дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» 05 2023 г., протокол № 5;

3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №399н от 25 июня 2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медико-профилактического дела».

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

Заведующий кафедрой

 / Гайнуллин Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС по специальностям 32.05.01 Медико-профилактическое дело и 30.05.01 Медицинская биохимия от «24» 04 2023, протокол № 2.

Председатель УМС

по специальностям

32.05.01 Медико-профилактическое дело и

30.05.01 Медицинская биохимия

 / Галимов Ш.Н.

Разработчики:

Р.А. Гайнуллин, заведующий кафедрой физической культуры

И.В. Самсонова, старший преподаватель кафедры физической культуры

Л.Р. Фазлутдинова, старший преподаватель кафедры физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:		стр.
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 и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	5
3.	Содержание рабочей программы	6
3.1.	Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	6
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	7
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	8
3.5.	Название тем практических занятий и количество часов по семестрам учебной дисциплины (модуля)	8
3.6.	Лабораторный практикум	14
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	15
4.	Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)	15
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.	15
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине (модуля), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	16
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	16
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)	16
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)	18
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	18
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	18
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	19
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 1-4 курсе в 1-8 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. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Дисциплина обеспечивает подготовку теоретической базы для освоения следующих типов профессиональной деятельности:

- профилактическая

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

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) 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. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья. УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
		Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	
1	2	3	4	5	6	7	8			
Контактная работа (всего), в том числе:	328/9,1	48/ 1,2	12/ 0,3	24/ 0,7	60/ 1,7	60/ 1,7	60/ 1,7	24/ 0,7	40/ 1,1	
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)	328/9,1	48/ 1,2	12/ 0,3	24/ 0,7	60/ 1,7	60/ 1,7	60/ 1,7	24/ 0,7	40/ 1,1	
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3							3	
	экзамен (Э)									
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	48	12	24	60	60	60	24	40
	ЗЕТ	9,1								

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	Гимнастика	Гимнастика: Тема 1-15
2.	УК-7	Легкая атлетика	Легкая атлетика: Тема 1-30
3.	УК-7	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: Тема 1-25
4.	УК-7	Горные лыжи, сноуборд	Горные лыжи, сноуборд: Тема 1-6
5.	УК-7	Спортивные игры	Спортивные игры: Тема 1-30
6.	УК-7	Бадминтон	Бадминтон: Тема 1-8
7.	УК-7	Дартс	Дартс: Тема 1-6
8.	УК-7	Тяжелая атлетика	Тяжелая атлетика: Тема 1-6
9.	УК-7	Плавание	Плавание: Тема 1-10
10.	УК-7	Фитнес. Занятия на тренажерах	Фитнес: Тема 1-8
11.	УК-7	Методико-практические занятия	Методико-практические занятия: Тема 1-14
12.	УК-7	Профессионально-прикладная	Профессионально-прикладная

		физическая подготовка	физическая подготовка: Тема 1-7
13.	УК-7	Настольный теннис	Настольный теннис: Тема 1-6

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ*, ПП	СР	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1-8	Гимнастика	-	-	30	-	30	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
2.	1-8	Легкая атлетика	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
3.	1-8	Лыжная подготовка	-	-	50	-	50	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
4.	1-8	Горные лыжи, сноуборд	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
5.	1-8	Спортивные игры	-	-	60	-	60	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
6.	1-8	Бадминтон	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
7.	1-8	Дартс	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
8.	1-8	Тяжелая атлетика	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

9.	1-8	Плавание	-	-	20	-	20	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
10.	1-8	Фитнес	-	-	16	-	16	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
11.	1-8	Методико-практические занятия	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
12.	1-8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	14	-	14	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.
13.	1-8	Настольный теннис	-	-	12	-	12	Выполнение нормативов по оценке физической подготовленности.

*Примечание: в том числе практическая подготовка (ПП)

3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины - не предусмотрены учебным планом

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

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Семестры 1-8
1	2	3
Гимнастика		
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные средства гимнастики.	2
2.	Обучение строевым упражнениям.	2
3.	Совершенствование строевых упражнений.	2
4.	Основы преподавания общеразвивающих упражнений.	2
5.	Обучение упражнениям для правильного формирования осанки.	2
6.	Основы преподавания акробатических упражнений.	2
7.	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2
8.	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2
9.	Основы воспитания гибкости.	2

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

26.	Совершенствование техники бега на 3000 м	2
27.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
28.	Совершенствование техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	2
29.	Обучение технике прыжка в длину с произвольного разбега	2
30.	Обучение технике толкания ядра	2
	Всего	60
Лыжная подготовка		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники имитации лыжных ходов на месте и в движении	2
2.	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок	2
3.	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений	2
4.	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода	2
5.	Обучение технике низкого старта, стартовой разбег.	2
6.	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по инерции.	2
7.	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2
8.	Обучение технике низкого старта на повороте.	2
9.	Обучение технике финишного броска на ленточку.	2
10.	Создать представление о технике эстафетного бега.	2
11.	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2
12.	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2
13.	Создать представление о технике бега в целом.	2
14.	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2
15.	Обучение технике бега на средние дистанции.	2
16.	Обучение технике бега с высокого старта	2
17.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива 100 м	2
18.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива на 500 м	2
19.	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы	2
20.	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе	2
21.	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе	2
22.	Развитие специальной выносливости-попеременная тренировка на тренировочном кругу	2
23.	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2
24.	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», спусков и торможений	2

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

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

	хвату (удерживанию дротика).	
5.	Обучение тактике игры в дартс	2
6.	Обучение технике броска в удвоения и утроения мишени	2
	Всего	12
Настольный теннис		
1.	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2
2.	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2
3.	Обучение основным ударам в настольном теннисе	2
4.	Обучение технике подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) в настольном теннисе.	2
5.	Обучение технике подач в настольном теннисе: короткие и длинные.	2
6.	Игры и соревновательные формы упражнений в настольном теннисе	2
	Всего	12
Плавание		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию	2
2.	Умение держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2
3.	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине	2
4.	Совершенствование техники плавания выполнение контрольного норматива 50 м (мин/с)»	2
5.	Оказание пострадавшему помощи на воде	2
6.	Обучение технике выполнения поворотов	2
7.	Совершенствование техники старта с тумбочки	2
8.	Совершенствование техники кроля на груди	2
9.	Совершенствование техники кроля на спине	2
10.	Совершенствование техники брассом	2
	Всего	20
Фитнес. Занятие на тренажерах		
1.	Технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2
2.	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах	2
3.	Обучение технике интервального фитнеса	2
4.	Обучение технике фитнес-каланеттики	2
5.	Обучение технике фитнес-пилатеса	2
6.	Обучение технике степ-аэробики в фитнесе	2
7.	Обучение технике фитбол-аэробики	2
8.	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч) и на снарядах (гимнастическая стенка)	2

	Всего	16
Тяжелая атлетика		
1.	Обучение техники рывка в низкий сед.	2
2.	Обучение техники подъема на грудь в полуприсед.	2
3.	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2
4.	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2
5.	Имитация рывка с вися без подседа.	2
6.	Совершенствование техники подъёма на грудь из вися выше колен.	2
	Всего	12
Методико-практические занятия		
1.	Основные физические качества	2
2.	Оздоровительные системы	2
3.	Дыхательные системы оздоровления	2
4.	Массаж и самомассаж	2
5.	Двигательные системы	2
6.	Нетрадиционные методы физического воспитания	2
7.	Лечебная физическая культура	2
	Всего	14
Профессионально-прикладная физическая подготовка		
1.	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2
2.	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2
3.	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2
4.	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2
5.	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2
6.	Сообщение сведений о характере будущей деятельности	2
7.	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2
	Всего	14
	Итого	328

3.6. Лабораторный практикум - не предусмотрен учебным планом

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СР (АУДИТОРНАЯ РАБОТА) - не предусмотрена учебным планом

3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА) - не предусмотрена учебным планом

3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов - не предусмотрена учебным планом

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

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

Код и формулировка компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья
УК-7.2. Владеет алгоритмом	Владеть методами определения личного уровня	Не владеет алгоритмом восстановления	Владеет алгоритмом восстановления

восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры
--	--	---	---

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Умеет использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Знать методы оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры	Тестовые задания
	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания
УК-7.2. Владеет алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Владеть методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Тестовые задания

5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

	Основная литература	
1.	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html	Неограниченный доступ
2.	Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст	Неограниченный доступ

	: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html	
	Дополнительная литература	
1.	Основы классического массажа [Текст] : учебное пособие / И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Башкирский государственный медицинский университет. - Уфа, 2020. - 61, [1] с. : ил.	50
2.	Основы классического массажа [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. Р. Юсупов, Р. А. Гайнуллин, Г. И. Сабирова, А. М. Закиев ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2020. – Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib756.2.pdf .	Неограниченный доступ
3.	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, 2017. - 53,[1] с.	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 ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf	Неограниченный доступ
5.	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, 2018. - 87,[1] с.	50
6.	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учебное пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf .	Неограниченный доступ
7.	Мандриков В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN 9785965205530. - Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-metodiko-prakticheskikh-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749830/	Неограниченный доступ
8.	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Уфа, 2014. - 143,[1] с.	15
9.	Шафикова, Л. Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Р. Шафикова ; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2014. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf .	Неограниченный доступ
10.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО	www.studmedlib.ru

11.	База данных «Электронная учебная библиотека»	http://library.bashgmu.ru
12.	ЭБС "Букап	https://www.books-up.ru

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

1. <https://www.medicinform.net/> (Медицинская информационная сеть)
2. <https://www.studentlibrary.ru/> (Консультант студента)

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

№ 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	Уровень образования Высшее – специалитет Специальность 32.05.01 Медико-профилактическое дело	Учебно-спортивный комплекс корпус №10 (игровой зал, зал бокса, зал борьбы, лыжная база, зал гимнастики, тренажерный зал)	Адрес : 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н ул. Театральная 2а;
		Фитнес зал №1,	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н ул. Театральная 2;
		Стадион Динамо (игровой зал, зал борьбы, тренажерный зал)	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.
		Стадион Динамо плавательный бассейн	Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул Карла Маркса 2.

6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://mon.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> - Официальный сайт Министерства здравоохранения и

социального развития РФ.

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

5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

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

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

8. <http://www.edu.ru/modules.php>- Российское образование.

Федеральный портал.

9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура:

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

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprase	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually	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 Dr.Web Desktop Security Suite 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 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений Астра Linux Common Edition	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации SkyDNS	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов	Организации веб-конференций, вебинаров,	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер

	Mirapolis Virtual Room	мастер-классов (российское ПО)			
9.	Права на программу для ЭВМ Система дистанционного обучения Русский Moodle 3KL	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