

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.07.2023 16:28:16

Уникальный идентификатор:


a562210a8a161d1bc9a74c4a0a7c828c76b9d77665849c6d6db3e5a4e71d6ee

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

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валишин Д.А. / 

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования

Высшее – специалитет

Специальность

30.05.01. Медицинская биохимия

Квалификация

Врач-биохимик

Форма обучения

Очная

Для приема: 2023

Уфа - 2023


При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО 3 по специальности 30.05.01 - Медицинская биохимия (специалитет), утвержденный приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации № 998 от 13 августа 2020 г;

2) Учебный план по специальности (направлению подготовки) 30.05.01 - - Медицинская биохимия, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» мая 2023 г., протокол № 5.

3) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №613н от 4 августа 2017 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - биохимик ».

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» апреля 2023 г., протокол № 8.

**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	4
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	4
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	7
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)	9
3.6.	Лабораторный практикум	9
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	10
4.	Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)	12
4.1.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.	12
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине (модуля), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	13
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	14
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины (модуля)	14
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)	15
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	15
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине (модуля)	15
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	15
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	16

## 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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине
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	Владеть различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методами оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методами коррекции средствами физической культуры
	УК-7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать методы 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	Уметь пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины: научно-производственные.

## 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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	-	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, контрольные работы

## 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		1	3
		часов	часов
1	2	3	4

<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>		<b>48/1,4</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		48/1,3	24	24
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:</b>		<b>24/0,6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Подготовка к занятиям (ПЗ)		12/0,3	6	6
Подготовка к рубежному контролю (ПРК)		12/0,3	6	6
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	ЗЕТ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### 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	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 двухшажного хода.
			Тема 2. Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.
			Тема 3. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов, попеременная тренировка на кругу.
4.	УК-7	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	СР	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

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	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>		<b>48</b>

### 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 СР (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СР	Виды СР	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

### 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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методами оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методами коррекции средствами физической культуры	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
УК-7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать методы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	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
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Уметь пропагандировать 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

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-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методами оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методами коррекции средствами физической культуры	Тестовые задания
УК-7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать методы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Тестовые задания
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	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 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 : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html</a>	Неограниченный доступ
2.	Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ –	Неограниченный доступ

	МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/179192">https://e.lanbook.com/book/179192</a>	
3.	Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/226094">https://e.lanbook.com/book/226094</a>	
	<b>Дополнительная литература</b>	
1.	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
2.	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. 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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf</a> .	Неограниченный доступ
3.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата : рек. УМО высш. образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 492 с., [1] с.	10
4.	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
5.	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - Текст: электронный // БД «Электронная учебная библиотека». – URL: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf</a> .	Неограниченный доступ
6.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157654">https://e.lanbook.com/book/157654</a>	Неограниченный доступ
7.	Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2016. - 424 с.	10
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: <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib572.pdf</a> .	Неограниченный доступ
10.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>

	для ВПО	
11.	База данных «Электронная учебная библиотека»	<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>
12.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>

## 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

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 такового объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	2	3	4
1	Высшее. Специалитет, 30.05.01 Медицинская бмохимия.	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/osnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library - Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура:

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

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов <b>Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition 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</b> – 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 <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
7.	Права на программу для ЭВМ Система контент-фильтрации <b>SkyDNS</b>	Фильтрация интернет-контента (российское ПО)	1	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервер
8.	Права на программу для ЭВМ Система для организации и	Организации веб-	1	ООО «Софтлайн	Сервер



	проведения веб-конференций, вебинаров, мастер-классов <b>Mirapolis Virtual Room</b>	конференций, вебинаров, мастер-классов (российское ПО)		Трейд»	
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 " <b>АИС «БИТ: Управление вузом»</b> "	Электронный деканат (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО) (российское ПО)	1	Компания «Первый БИТ»	Сервер
11.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения»</b> (неогр. кол-во пользователей)	Корпоративный портал (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Сервер
12.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Управление сайтом - Эксперт»</b>	Сайт ОО (в составе ЭИОС БГМУ) (российское ПО)	1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе
13.	Права на программу для ЭВМ <b>«1С-Битрикс: Сайт учебного заведения»</b>		1	ООО «ВэбСофт»	Хостинг на внешнем ресурсе