Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 28.07.2023 10:53:35
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
и молодежной политике Т.В. Бородулина

_____

«_22_» _июня_ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело
Уровень высшего образования: специалитет
Квалификация: Врач-лечебник

г. Екатеринбург
2023 год

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988.

Разработчики программы:
Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
Филиппов А.Р. старший преподаватель кафедры физической культуры.
Браславец О.Н. старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент: доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельд Александр Семёнович.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 9 от «20» марта 2023 г.).

Программа обсуждена и одобрена методической комиссией специальности31.05.01 «Лечебное дело» Протокол № 1 от « 04 » апреля 2023 г.

1. Цель дисциплины:

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности, для освоения выпускниками компетенций в соответствии с ФГОС ВО специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), способных и готовых к выполнению трудовых функций, требуемых профессиональным стандартом по специальности врач-лечебник.

2. Задачи дисциплины:

- понимание студентами социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП по специальности 31.05.01 – Лечебное дело (уровень специалитета) и изучается в 1, 3-6 семестрах, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Из них 180 часа в контактной форме и 148 часов – самостоятельная работа студентов.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикаторов достижения универсальной компетенции, которые формирует дисциплина

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма. УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины физическая культура студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

5. Объём и вид учебной работы

Виды учебной работы	трудоемкость	Семестры (указание часов по семестрам)
	часы	

		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)		-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Лекции		-	-	-	-	-	-
Практические занятия	172	36	-	32	36	32	36
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	156	36	-	44	36	22	18
В том числе:							
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы (УИРС/НИРС)	-	-	-	-	-	-	-
Формы аттестации по дисциплине (зачет, экзамен)	зачет	зачет	-	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	-	76	72	54	54

6. Содержание дисциплины

6. 1. Содержание раздела и дидактические единицы

Содержание дисциплины (дидактическая единица) и код компетенции, для формирования которой данная ДЕ необходима.	Основное содержание раздела, дидактической единицы (тема, основные закономерности, понятия, термины и т.п.)
Дисциплинарный модуль 1: Гимнастика (УК-7)	
ДЕ 1 – Меры предупреждения травматизма в гимнастике	Травмы и причины их возникновения: нарушения основных принципов обучения, спортивной тренировки, правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие должной дисциплины, недостатки в воспитательной работе.
ДЕ 2 – Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.
ДЕ 3 – Строевые упражнения.	Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: становись, разойдись, равняйсь, смирно, вольно, отставить, виды расчетов. Повороты на месте и в движении «направо», «налево». Для управления движением команды: обход, противоход внутрь и наружу, змейка, диагональ, круг.

ДЕ 4 – Прикладные упражнения.	Приемы переноски гимнастических матов, инвентаря и оборудования. Переноска партнера: одним и двумя спортсменами.
ДЕ 5 – Акробатические упражнения.	Группировка, перекаты в группировке на спине, боком, перекаты лежа на животе. Кувырок вперед, длинный кувырок прыжком (юноши), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками (юноши). Различные виды равновесий на одной ноге.
ДЕ 6 – Упражнения в равновесии	Упражнения на возвышающейся и уменьшенной площади опоры, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перешагивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече. Статические упражнения: равновесия на одной продольно и поперек, выпады продольно и поперек, полушпагат. Передвижения: шаги в различных комбинациях. Повороты: на 90 и 180 градусов, кругом в приседе и полуприседе. Прыжки: с ноги на ногу, на двух вверх и с продвижением вперед, из приседа спиной вперед, с поворотом кругом. Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону из стойки продольно и поперек, соскок ноги врозь с конца скамьи, махом одной и толчком другой с конца скамьи.
ДЕ 7 – Упражнения из художественной гимнастики.	Выполнение основной техники упражнений с предметами (обруч, мяч, скакалка). Сочетание различных видов движений предметов (бросок и ловля, перекаты, отбивания, вращения, повороты), с равновесиями, наклонами, прыжками, танцевальными шагами, поворотами.
ДЕ 8 – Упражнения из ритмической гимнастики.	Подбор упражнений для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа с использованием соответствующих музыкальных произведений. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 15’ и 40’ с учебной группой.
ДЕ 9 – Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация. Предусматривает выполнение серий упражнений для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, мышц туловища.
Дисциплинарный модуль 2: Лыжный спорт (УК-7)	
ДЕ 10 – Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	Оздоровительно-прикладное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, заболеваний и

	отморожений. Организация самостоятельных занятий. Медицинский контроль.
ДЕ 11 – Обучение основам техники лыжных ходов	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
ДЕ 12 – Отличия конькового и классического способов передвижения на лыжах. Особенности соревнований по лыжным гонкам	Обучение основам конькового способа передвижения на лыжах, сравнение с классическими способами. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.
Дисциплинарный модуль 3: Волейбол (УК-7)	
ДЕ 13 – Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	Правила организации занятий. Особенности спортивной формы волейболистов. Травмы и причины их возникновения. Медицинский контроль. Стойки, перемещения. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху. Обманный удар «скидка». Нападающий удар с места, нападающий удар с разбега с передачи связующего игрока.
ДЕ 14 – Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Прием мяча двумя руками снизу с нападающего удара. Одиночное блокирование. Подачи мяча с конкретной направленностью. Нападающие удары «блок-аут». Скидка за блок. Прием мяча при блокировании. Прием мяча при самостраховке. Страховка при блокировании.
ДЕ 15 – Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	Упражнения, направленные на развитие: прыжковой выносливости, скоростной выносливости, прыгучести, «взрывной силы», быстроты перемещений. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчета очков, последовательность перехода игроков.
Дисциплинарный модуль 4: Баскетбол (УК-7)	
ДЕ 16 – Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм. Передвижения приставными шагами, Прыжки толчком с двух ног. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Передвижения с изменением скорости. Передвижения в защитной стойке с противодействием.

ДЕ 17 – Обучение технике ведению и броскам мяча.	Ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с переводом на другую руку. Бросок мяча в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками сверху.
ДЕ 18 – Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Ловля двумя руками «катящегося» мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком мяча от пола. Передача двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками сверху. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Взаимодействия двух игроков «Передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков «Треугольник». Действия одного защитника против двух нападающих. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.
ДЕ 19 – Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	Упражнения, направленные на развитие: прыжковой выносливости, скоростной выносливости, прыгучести, «взрывной силы», быстроты перемещений. Значение соревнований по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Жесты судей в баскетболе.
Дисциплинарный модуль 5: Единоборства, Атлетическая гимнастика (УК-7)	
ДЕ 20 – Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела. Общая физическая подготовка с партнером.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Основы гигиены тела и питания. Гигиена спортивных сооружений. Чемпионаты и призёры первенства мира, Европы и России. Знакомство с основами атлетической гимнастики. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением. Развитие основных мышечных групп: мышц спины, мышц груди, мышц живота, мышц шеи и мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей.
ДЕ 21 – Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силы, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. СФП. Технико-	Упражнения с использованием собственного веса. Упражнения на снарядах и со снарядами. Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определённый отрезок времени. Подвижные и спортивные игры и заимствованные упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание). Обучение и совершенствование боевой стойке, передвижений,

тактическая подготовка.	совершенствование ударов, защит, контрударов в ответной и встречной контратаках. Обучение и совершенствование тактики ведение разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции. Развитие основных мышечных групп: мышц спины, мышц груди, мышц живота, мышц шеи и мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей при помощи гантелей, набивных мячей и резиновых амортизаторов.
ДЕ 22 – Тестовые задания.	Тесты на развитие основных мышечных групп и их физических качеств.
Дисциплинарный модуль 6: Легкая атлетика. (УК-7)	
ДЕ 23 – Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Травмы и причины их возникновения.
ДЕ 24 – Обучение двигательным навыкам и технике видов лёгкой атлетики.	Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым положениям, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений.
ДЕ 25 – Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.

6. 2. Контролируемые учебные элементы

Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Этап освоения компетенции
	Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	
ДЕ-1 Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и причины их возникновения. УК-7	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей	Техникой безопасности биомеханики и самоконтроля при физической активности	Основной
ДЕ-2 Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом	Средствами и методами ОРУ	Основной

УК-7				
ДЕ-3 Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы. УК-7	Основные строевые упражнения и приёмы	Использовать строевые упражнения и приёмы в процессе обучения	Методами строевой подготовки	Основной
ДЕ-4 Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера. УК-7	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки	Безопасными способами переноски инвентаря и оборудования	Основной
ДЕ-5 Акробатические упражнения. УК-7	Акробатические упражнения и технику их выполнения	Осуществлять простые акробатические упражнения	Техникой двигательных действий	Основной
ДЕ-6 Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки. УК-7	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне	Упражнениями на низком бревне	Основной
ДЕ-7 Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами. УК-7	Технику выполнения упражнений с предметами	Сочетать различные виды движений	Основами техники упражнений с предметами	Основной
ДЕ-8 Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 45 сек с учебной группой. УК-7	Средства и методы ритмической гимнастики	Осуществлять подбор упражнений для составления комплекса	Комплексом ритмической гимнастики	Основной
ДЕ-9 Развитие физических качеств.	Средства и методы, используемые в ОФП	Осуществить подбор упражнений для развития силовых	Средствами и методами ОФП	Основной

Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация. УК-7		способностей, гибкости, координации		
ДЕ – 10 Лыжный (конькобежный) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом. УК-7	Основные правила подбора лыжной (конькобежной) экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на лыжах (коньках). Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки лыж (коньков); совершать безопасные падения и торможения	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на лыжах (коньках)	Основной
ДЕ – 11 Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках). УК-7	Основные приёмы катания на лыжах (коньках)	Передвигаться на лыжах (коньках) разными способами	Различными способами передвижения на лыжах (коньках)	Основной
ДЕ – 12 Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты. УК-7	Средства и методы развития координационных способностей. Применение в трудовой и бытовой деятельности	Применять в физической подготовке и повседневной бытовой и трудовой деятельности	Средствами и методами развития координационных способностей	Основной
ДЕ – 13 Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении. УК-7	Технику безопасности на занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины.	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль.	Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху; обманным ударом «скидка»; нападающим ударом сместа и	Основной

			разбега	
ДЕ – 14 Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. УК-7	Технические приёмы защиты, индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Осуществлять приём и страховку мяча при блокировании; самостраховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападающего удара	Индивидуальными техническими и тактическими действиями в нападении и защите	Основной
ДЕ – 15 Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол. УК-7	Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков	Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	Основными приёмами и правилами игры в волейбол	Основной
ДЕ – 16 Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке. УК-7	Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм	Передвижениями приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием	Основной
ДЕ – 17 Обучение технике ведения и броскам мяча. УК-7	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча	Основной
ДЕ – 18	Способы ловли и	Осуществлять	Способами	Основно

Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке. УК-7	передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	игры в баскетбол	й
ДЕ – 19 Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. УК-7	Основные правила игры в баскетбол и специфику развивающих упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований	Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения	Навыком игры в баскетбол	Основной
ДЕ – 20 Единоборства и атлетическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела. Общая физическая подготовка с партнером. УК-7	Понятия о гигиене тела, питания и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы безопасности при работе с отягощениями.	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки. Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром.	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу. Средствами и методами развития основных мышечных групп.	Основной
ДЕ – 21 Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силы, силовая подготовка Специальные упражнения на развитие взрывной силы.Развитие	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовки. Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы.	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках. Осуществить подбор комплексных	Тактикой ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции.	Основной

скоростных качеств. Развитие выносливости СФП. Технико-тактическая подготовка. УК-7		упражнений для развития силы.	Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей	
ДЕ – 22 Тестовые задания. УК-7	Методы контроля развития физических качеств	Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств	Способами контроля развития физической подготовленности	Основной
ДЕ – 23 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. УК-7	Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Травмы и причины их возникновения.	Организовать самостоятельное занятие по легкой атлетике с учетом уровня подготовленности.	Методами проведения занятий.	Основной
ДЕ – 24 Обучение двигательным навыкам и технике видов лёгкой атлетики. УК-7	Виды легкоатлетических упражнений.	Технически правильно выполнять легкоатлетических упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым положениям, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений.	Методами и средствами совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	Основной
ДЕ – 25 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. УК-7	Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.	Применять способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	Методами специальной физической подготовки в различных видах лёгкой атлетики.	Основной

6. 3. Разделы дисциплины (ДЕ), виды занятий и трудоемкость в часах

Раздел дисциплины, ДЕ	Часы по видам занятий			Всего
	Лекций	Пр. зан.	Сам.р.с.	
Дисциплинарный модуль 1. (ДЕ 1, ДЕ 2, ДЕ 3, ДЕ 4 ДЕ 5, ДЕ 6, ДЕ 7, ДЕ 8, ДЕ 9)	-	36	36	72

Дисциплинарный модуль 3. (ДЕ 13, ДЕ 14, ДЕ 15) Дисциплинарный модуль 4. (ДЕ 16, ДЕ 17, ДЕ 18, ДЕ 19)		32	44	76
Дисциплинарный модуль 2. (ДЕ 10, ДЕ 11, ДЕ 12)	-	36	36	72
Дисциплинарный модуль 5. (ДЕ 20, ДЕ 21, ДЕ 22)	-	32	22	54
Дисциплинарный модуль 6. (ДЕ 23, ДЕ 24, ДЕ 25)	-	36	18	54
ИТОГО		172	156	328

7. Самостоятельная работа студента

7.1. По программе ФГОС дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривает самостоятельную работу в соответствии с учебным планом специальности в семестрах.

7.2. По окончанию прохождения учебной дисциплины ведется учет выполнения самостоятельной работы в форме: посещение спортивных секций университета, самостоятельные занятия на базе фитнес клуба (спортивных школ и т.п.), получение знака отличия ГТО. При выполнении любой из форм учебная дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» считается выполненной в полном объеме (при наличии подтверждающих документов).

7.3. По факту выполнения самостоятельной работы проводится рубежный контроль в виде ведения студентом «Дневника самоконтроля» и контролем ведущего преподавателя (зачтено/не зачтено) (приложение № 1 к данной РПД).

8. Примерная тематика:

8 1. Курсовых работ

Не предусмотрено учебным планом.

8. 2. Учебно-исследовательских, творческих работ

Не предусмотрено учебным планом.

8. 3. Рефератов

Не предусмотрено учебным планом.

9. Ресурсное обеспечение

Кафедра располагает кадровыми ресурсами, гарантирующими качество подготовки специалиста в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 31.05.01 «Лечебное дело» (уровень специалитета). К реализации дисциплины привлечены высококвалифицированные преподаватели вуза, среди которых:

• 6 кандидатов педагогических наук;

• 5 со званием доцента;

• 2 мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу;

• 2 мастера спорта России;

• Председатель судейской коллегии Свердловской области и Уральского федерального округа;

• Чемпионка СССР по волейболу в составе команды «Уралочка»;

• Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике и судья всероссийской категории по спортивной гимнастике;

• Чемпион России, Европы и Мира по боксу;

• Неоднократный победитель чемпионатов Мира, Европы и России по пауэрлифтингу, рекордсмен Мира по становой тяге.

9.1. Образовательные технологии

95% занятий проводится в интерактивной форме. Форма проведения занятий – спортивные и подвижные игры, тренинги, ситуационные имитации, мастер-классы специалистов, видео и компьютерное моделирование.

Оценка уровня здоровья ведётся непосредственно студентами в индивидуальных картах «карта физической подготовленности студента» на основании сданных с 1 по 6 семестры контрольных нормативов.

9.2. Материально-техническое оснащение

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование аудиторий и помещений для практических занятий и лабораторных работ	Оснащенность аудиторий и помещений для практических занятий и лабораторных работ
1	2	3	4
1.	Электив по физической культуре	Спортивные залы для проведения занятий: 1. Спортивный зал № 3 учебного корпуса Ключевская, 17 (2 раздевалки 42 кв. м с соответствующим оборудованием для раздевалок) 36х18м. 2. Спортивный зал № 5 учебного корпуса Онуфриева, 20А 30х18м. 3. Зал единоборств Ключевская, 15 (70 кв. м) 4. Лыжная база Московский тракт, 8 километр (1120 кв. м.)	 Гимнастические стенки (2 шт.), гимнастические скамейки (11шт.), мячи (5 шт.), обручи (30 шт.), скакалки (40 шт.), гимнастические палки (30 шт.), оборудование для волейбола (сетка (7 шт.) и баскетбола (щиты (6 шт.), кольца, информационные стенды (4 шт.), маты (17 шт.) Гимнастические скамейки (4шт), татами (144шт), беговая дорожка -1, велотренажеры – 2. Мячи для фитнеса - 10 шт. Лыжи (206 шт.), ботинки (250 шт.), палки (104 шт.), коньки (185 шт.)
		Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Учебные аудитории оснащены специализированной мебелью:

		промежуточной аттестации: 1. Кабинет зав. кафедры кабинет № 107 (20кв. м) 2. Преподавательская кабинет № 108 (24кв. м) 3. Преподавательская кабинет № 109 (36кв. м)	• Стулья (9 шт.), • столы (4 шт.), • шкафы (6 шт.) • компьютерный стол • МФУ Куосера 2235 PN • Моноблок • моноблок DK One2 • сканер EPSON-1270 • принтер HP LJ1005 • стулья (6 шт.), • столы (4 шт.), • шкафы (1 шт.) • моноблок IRU 308 21.5 HDP (4 шт.) • принтер HP LJ1018 • МФУ A4Canon i-Sensys MF4780 • копировальный аппарат Canon FC-129 • стулья (13 шт.), • столы (11 шт.), • шкафы (4 шт.)
		Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Подсобные помещения в зале 3-го учебного корпуса Подсобные помещения в зале № 5-го уч. корпуса	Раздевалка в зале 3-го учебного корпуса: • вешалка- скамья- 12 шт. Раздевалка в зале 5-го уч. корпуса: • раздевалка – скамья –10 шт. Подсобные помещения в раздевалке 5-го учебного корпуса: • Велотренажёр (2шт.)

9.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

9.3.1. Системное программное обеспечение

9.3.1.1. Серверное программное обеспечение:

- VMwarevCenterServer 5 Standard, срок действия лицензии: бессрочно; VMwarevSphere 5 EnterprisePlus, срок действия лицензии: бессрочно, дог. № 31502097527 от 30.03.2015 ООО «Крона-КС»;

- WindowsServer 2003 Standard № 41964863 от 26.03.2007, № 43143029 от 05.12.2007, срок действия лицензий: бессрочно;

- WindowsServer 2019 Standard (32 ядра), лицензионное соглашение № V9657951 от 25.08.2020, срок действия лицензий: 31.08.2023 г., корпорация Microsoft;

- ExchangeServer 2007 Standard (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);

- SQL ServerStandard 2005 (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);

- CiscoCallManager v10.5 (договор № 31401301256 от 22.07.2014, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Микротест»;

- Шлюз безопасности Ideco UTM Enterprise Edition (лицензия № 109907 от 24.11.2020 г., срок действия лицензии: бессрочно), ООО «АЙДЕКО».

9.3.1.2. Операционные системы персональных компьютеров:

- Windows 7 Pro (OpenLicense № 45853269 от 02.09.2009, № 46759882 от 09.04.2010, № 46962403 от 28.05.2010, № 47369625 от 03.09.2010, № 47849166 от 21.12.2010, № 47849165 от 21.12.2010, № 48457468 от 04.05.2011, № 49117440 от 25 03.10.2011, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011), срок действия лицензии: бессрочно);

- Windows7 Starter (OpenLicense № 46759882 от 09.04.2010, № 49155878 от 12.10.2011, № 49472004 от 20.12.2011, срок действия лицензий: бессрочно);

- Windows 8 (OpenLicense № 61834837 от 09.04.2010, срок действия лицензий: бессрочно);

- Windows 8 Pro (OpenLicense № 61834837 от 24.04.2013, № 61293953 от 17.12.2012, срок действия лицензии: бессрочно);

9.3.2. Прикладное программное обеспечение

9.3.2.1. Офисные программы

- OfficeStandard 2007 (OpenLicense № 43219400 от 18.12.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);

- OfficeProfessionalPlus 2007 (OpenLicense № 42348959 от 26.06.2007, № 46299303 от 21.12.2009, срок действия лицензии: бессрочно);

- OfficeStandard 2013 (OpenLicense№ 61293953 от 17.12.2012, № 49472004 от 20.12.2011, № 61822987 от 22.04.2013, № 64496996 от 12.12.2014, № 64914420 от 16.03.2015, срок действия лицензии: бессрочно);

- Office 365 (№0405 от 04.04.2023, срок действия лицензии: по 12.04.2024)

9.3.2.2. Программы обработки данных, информационные системы

- Программное обеспечение «ТАНДЕМ.Университет» (включая образовательный портал educa.usma.ru) (лицензионное свидетельство № УГМУ/21 от 22.12.2021, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Тандем ИС»;

- Программное обеспечение 1С: Университет ПРОФ (лицензия № 17690325, срок действия – бессрочно, ООО «Технологии автоматизации»);

- Программное обеспечение iSpring Suite (№ 1102-л/353 от 13.10.2022, срок действия лицензии: на 12 месяцев);

9.3.2.3. Информационные системы дистанционного обучения

- Mirapolis HCM (№ 159/08/22-К от 16.08.2022, срок действия лицензии: на 12 месяцев).

9.4. Внешние электронные информационно-образовательные ресурсы

Электронная библиотечная система «Консультант студента», доступ к комплектам: «Медицина. Здравоохранение. ВО (базовый комплект)», «Медицина. Здравоохранение. ВО (премиум комплект)», «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Книги на английском языке».

Ссылка на ресурс: https://www.studentlibrary.ru/

ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА»

Лицензионный договор №8/14 о предоставлении простой (неисключительной) лицензии на использование «Электронной библиотечной системы «Консультант студента» от 23.06.2022. Срок действия до 31.08.2023 года.

База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека».

Ссылка на ресурс: https://www.rosmedlib.ru/

ООО «ВШОУЗ-КМК»

Договор № 717КВ/06-2022 от 10.08.2022.

Срок действия до 09.08.2023 года.

Электронная библиотечная система «Book Up»

Доступ к коллекции «Большая медицинская библиотека».

Ссылка на ресурс: https://www.books-up.ru/

ООО «Букап»

Договор №БМБ на оказание безвозмездных услуг размещения электронных изданий от 18.04.2022.

Срок действия до 18.04.2027 года.

Электронная библиотечная система «Book Up»

Доступ к коллекции учебных пособий по анатомии на английском языке

Ссылка на ресурс: https://www.books-up.ru/

ООО «Букап»

Сублицензионный контракт №73 от 06.03.2023.

Срок действия до 31.03.2024 года.

Электронно-библиотечная система «Лань», доступ к коллекции «Сетевая электронная библиотека»

Ссылка на ресурс: https://e.lanbook.com/

ООО «ЭБС ЛАНЬ»

Договор № СЭБ 1/2022 на оказание услуг от 01.11.2022.

Срок действия до: 31.12.2026 года.

Образовательная платформа «Юрайт»

Ссылка на ресурс: https://urait.ru/

ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Лицензионный договор № 10/14 от 30.06.2022.

Срок действия до: 31.08.2023 года.

Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ КАК ИНОСТРАННЫЙ»

Ссылка на ресурс: https://www.ros-edu.ru/

ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»

Лицензионный договор №9580/22РКИ/354 от 13.10.2022

Срок действия до: 24.10.2022 года.

Электронная библиотека УГМУ, институциональный репозитарий на платформе DSpace
Ссылка на ресурс: http://elib.usma.ru/
Положение об электронной библиотеке ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, утверждено и введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России Ковтун О.П. от 01.06.2022 г. No 212-р
Договор установки и настройки № 670 от 01.03.2018
Срок действия: бессрочный

Универсальная база электронных периодических изданий ИВИС, доступ к индивидуальной коллекции научных медицинских журналов.
Ссылка на ресурс: https://dlib.eastview.com/basic/details
ООО «ИВИС»
Лицензионный договор № 9/14 от 23.06.2022.
Срок действия до 30.06.2023 г.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература:

Учебники:

1. Мюллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Физическая культура: учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/488898
2. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/507854

Учебные пособия:

3. Эммерт М.С., Фадина О.О., Шевелева И.Н., Мельникова О.А., Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/495814
4. Епифанов В.А., Епифанов А.В., Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020 г. https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html

10.2 Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С., Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов, Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/492988
2. Рипа М.Д., Кулькова И. В., Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/492763
3. Ловягина А.Е. [и др.] Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/489183
4. Бегидова Т. П., Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов /. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/497197

5. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я., Мануйленко Э.В. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / - 2-е изд., пер. и доп. - Москва: Юрайт, 2022 г. https://urait.ru/bcode/496336
6. Мандриков В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие - Волгоград: ВолгГМУ,2020г. http://e-cat.usma.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1429U0S091T3E8G911&I21DBN=USMA_FULLTEXT&P21DBN=USMA&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullw_print&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=0&S21LOG=1&S21P03=K=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%AD%D0%91%D0%A1%20BookUp
7. Организация медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом / Н. В. Короткова [и др.]. - Чита: Издательство ЧГМА, 2019 г. https://www.books-up.ru/ru/book/organizaciya-medicinskoj-pomocshi-licam-zanimayucshimsya-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom-10169692/
8. Прядченко В.Ф., Кудрявцев М.Д. [и др.]., Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / - Красноярск: СФУ, 2018г. https://e.lanbook.com/book/157594

11. Аттестация по дисциплине

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов по дисциплине и проводится в форме зачёта. До зачёта допускаются студенты, полностью освоившие программу дисциплины, при условии набора не менее 70 баллов и при успешной сдаче контрольных нормативов.

12. Фонд оценочных средств по дисциплине

Представлены в приложении № 1 к данной РПД.

9Прядченко В.Ф., Кудрявцев М.Д. [и др.]., Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / - Красноярск: СФУ, 2018г. https://e.lanbook.com/book/157594

11. Аттестация по дисциплине

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов по дисциплине и проводится в форме зачёта. До зачёта допускаются студенты, полностью освоившие программу дисциплины, при условии набора не менее 70 баллов и при успешной сдаче контрольных нормативов.

12. Фонд оценочных средств по дисциплине

Представлены в приложении № 1 к данной РПД.