Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ковтун Ольга Петровна федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Должность: ректор

высшего образования

Дата подписания: 04.08.2023 08:15:22

«Уральский государственный медицинский университет» Уникальный программный ключ: Министерства здравоохранения Российской Федерации f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d1

Кафедра физической культуры

ТВЕРЖДАЮ Проректор по образовательности и молодежной политике ТВ Бородулина

2023 г.

Рабочая программа дисциплины ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность: 31.05.02 Педиатрия

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: врач-педиатр

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 965 от 12 августа 2020 года.

Разработчики программы:

Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры, Браславец О.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры Лагунова Л.В., Канд., пед. наук, доцент кафедры физической культуры Ревенько А.И., 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» апреля 2023 г.).

Обсуждена и одобрена Методической комиссией специальности 31.05.02 «Педиатрия» Протокол № 8 «09» 06 - 23 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 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета), способных и готовых к выполнению трудовых функций, требуемых профессиональным стандартом Врач-педиатр участковый.

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 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета) и изучается с 1 по 6 семестр, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Из них 224 часа в контактной форме и 104 часа — самостоятельная работа студентов.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	(группа)	Код	И	наименование	Код	И	наименование
универсальных к	сомпетенций	униве	ерсал	ьной	индика	торов	достижения
		компо	етені	ции	универ	сальной	компетенции,
					которы	re	формирует
					дисцип	лина	3000 3000 000000

УК-7. Самоорганизация Способен УК-7.1 Имеет представление о поддерживать должный здоровьесберегающих саморазвитие (в том числе технологиях, необходимых для здоровьесбережение) уровень физической подготовленности поддержания здорового образа жизни с учётом физических обеспечения особенностей организма. полноценной социальной профессиональной УК-7.2 Умеет применять на деятельности. разнообразные практике средства физической культуры, туризма спорта И сохранения И укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни профессиональной деятельности. УК-7.3Соблюдает И пропагандирует нормы здорового образа жизни 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	трудое ь	мкост	Семест	ры (указал	ние часов	в по семе	естрам)	
	часы						T	
			I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия			-	-	-	-	-	-
(всего)								
В том числе:								
Лекции			-	-	-	-	-	-
Практические занятия	202		36	36	28	36	34	32
Семинары				-		-	-	-
Лабораторные работы		-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работ	а (всего)) 126	18	18	26	18	20	26
В том числе:				*		•		
Курсовая работа	-		-	-	-	-	-	-
(курсовой проект)								
Реферат (для	-		-	-	-	-	-	-
студентов								
специальной								
медицинской группы)								
Другие виды	-		-	-	-	-	-	-
самостоятельной								
работы (УИРС/НИРС)								
Формы аттестации по	зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
дисциплине								
Общая трудоемкость	Часы	3ET	54	54	54	54	54	58
дисциплины	328	-						

6. Содержание дисциплины 6. 1. Содержание раздела и дидактические единицы

Содержание	дисцип	ілины	Основное содержание раздела, дидактической			
(дидактическая еди	ница) и	код	единицы (тема, основные закономерности, понятия,			
компетенции, для	формиро	вания	термины и т.п.)			
которой данная ДЕ не	обходима.					
	Дисци	плина	рный модуль 1: Гимнастика (УК-7)			
ДЕ 1 – Меры предупр	еждения		Травмы и причины их возникновения: нарушения			
травматизма в гимнас	тике		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 – Общеразвиван	ощие		Выполнение ОРУ раздельным, проходным,			
упражнения (ОРУ).			поточным, игровым способом, вдвоем и в			
			сопротивлении.			
ДЕ 3 – Строевые упра	ажнения.		Основные строевые понятия: строй, шеренга,			
200			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,
	сед углом, полушпагат. Передвижения: шаги в
	полуприседе, шаг галопом, шаг польки, приставной
	шаг. Повороты: на мысках на 90 и 180, кругом в
	приседе и полуприседе. Прыжки: с ноги на ногу в
	полуприседе, 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, махом одной и толчком другой с
ДЕ 7 – Упражнения из	Выполнение основной техники упражнений с
	предметами (обруч, мяч, скакалка). Сочетание
художественной гимнастики.	различных видов движений предметов (бросок и
	ловля, перекаты, отбивания, вращения, повороты), с
	равновесиями, наклонами, прыжками,
TT 0 17	танцевальными шагами, поворотами.
ДЕ 8 – Упражнения из ритмической	Подбор упражнений для различных частей тела в
гимнастики.	положении стоя, сидя, лежа с использованием
	соответствующих музыкальных произведений.
	Выполнение комплексов ритмической гимнастики
HEO. D.	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.
Лисциппинар	WY NO THE 2: THE PROPERTY OF THE TOTAL (VIV. 7)
ДЕ 10 – Техника безопасности на	ный модуль 2: Лыжный спорт (УК-7) Основные правила подбора одежды и лыж,

занятиях лыжным спортом. (УК-7)	шнуровки. Обучение падению и торможению
Sanathan indiamenopiom. (5 K-7)	различными способами. Травмы и причины их
	возникновения. Правила организации занятий.
	Медицинский контроль.
ДЕ 11 – Обучение основным	Обучение технике ходьбы на лыжах.
приемам передвижения на лыжах	Обучение технике ходьові на лыжах.
ДЕ 12 – Обучение старту, разгону.	Обучение принятию стартового положения.
Развитие навыков передачи	Обучение первым шагам со старта, обучение
эстафеты.	дальнейшему стандартному разгону, обучению
501mp1131.	перехода бега со старта к бегу по дистанции.
	Понятие о границах эстафетного коридора. Вход в
	эстафетный коридор и выход из него.
Лисциппин	арный модуль 3: Волейбол. (УК-7)
ДЕ 13 – Техника безопасности на	Правила организации занятий. Особенности
занятиях волейболом. Обучение	спортивной формы волейболистов. Травмы и
техническим приемам в нападении.	причины их возникновения. Медицинский контроль.
The state of the s	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	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Прием
приемам в защите. Индивидуальные	мяча двумя руками снизу с нападающего удара.
тактические действия в нападении и	Одиночное блокирование. Подачи мяча с
защите.	конкретной направленностью. Нападающие удары
	«блок-аут». Скидка за блок. Прием мяча при
	блокировании. Прием мяча при самостраховке.
	Страховка при блокировании.
ДЕ 15 — Развитие специальных	Упражнения, направленные на развитие: прыжковой
физических качеств. Основы	выносливости, скоростной выносливости,
судейства и основные правила игры в	прыгучести, «взрывной силы», быстроты
волейбол.	перемещений. Жесты судьи при различных
	нарушениях во время игры. Функции каждого
	игрока на площадке, способ подсчета очков,
	последовательность перехода игроков.
Дисциплина	арный модуль 4: Баскетбол. (УК-7)
ДЕ 16 – Меры предупреждения	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
травматизма в баскетболе. Обучение	Гигиенические требования к занимающимся.
стойке баскетболиста, технике	Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина
передвижения по площадке.	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	Ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с
броскам мяча.	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	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
мяча. Обучение взаимодействия	Ловля и передача мяча одной рукой. Ловля двумя
игроков на площадке.	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	Упражнения, направленные на развитие: прыжковой
физических качеств. Основные	выносливости, скоростной выносливости,
правила игры в баскетбол.	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	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.
безопасности на занятиях. Гигиена.	Основы гигиены тела и питания. Гигиена
Врачебный контроль и	спортивных сооружений. Чемпионаты и призёры
самоконтроль. Оказание первой	первенства мира, Европы и России.
медицинской помощи. Правила и	Знакомство с основами атлетической гимнастики.
организация соревнований по боксу.	Техника безопасности при работе с весом
Общая физическая подготовка с использованием веса собственного	собственного тела, партнером, предметами и
тела. Общая физическая подготовка с	снаряжением. Развитие основных мышечных групп:
партнером.	мышц спины, мышц груди, мышц живота, мышц
партпером.	шеи и мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей.
ДЕ 21 –Общая физическая	Упражнения с использованием собственного веса.
подготовка с использованием	Упражнения на снарядах и со снарядами.
предметов и снаряжения. Развитие	Выполнение упражнений или отдельных их
силы, силовая подготовка.	элементов в максимальном темпе в определённый
Специальные упражнения на	отрезок времени. Подвижные и спортивные игры и
развитие взрывной силы. Развитие	заимствованные упражнения из других видов спорта
скоростных качеств. Развитие	(лыжи, коньки, плавание). Обучение и
выносливости. СФП. Технико-	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.
	модуль 6: Легкая атлетика. (УК-7)
ДЕ 23 – Техника безопасности на	Основы техники безопасности на занятиях легкой
занятиях легкой атлетикой.	атлетикой. Травмы и причины их возникновения.
ДЕ 24 – Обучение двигательным	Обучение технике выполнения легкоатлетических
навыкам и технике видов лёгкой	упражнений: бега на короткие, средние и длинные
атлетики.	дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым
	положениям, метанию различных предметов,
	специально-беговых упражнений.
ДЕ 25 – Развитие физических качеств	Специальная физическая подготовка в различных
и функциональных возможностей	видах лёгкой атлетики. Способы и методы
организма средствами лёгкой	самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
атлетики.	Особенности организации и планирования занятий
	лёгкой атлетикой.

6.2. Контролируемые учебные элементы

Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые в результате освое	Этап освоения компетенци		
	Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	И
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. УК-7	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом	Средствами и методами ОРУ	Основной
ДЕ-3 Строевые	Основные строевые	Использовать строевые	Методами строевой	Основной

упражнения. Основные	упражнения и приёмы	упражнения и приёмы в	подготовки	
строевые понятия.	TP TO THE TOTAL OF	процессе		
Строевые приемы.		обучения		
УК-7		,		
ДЕ-4	Средства и	Использовать	Безопасными	Основной
Прикладные	методы	инвентарь в	способами	
упражнения.	физической	процессе	переноски	
Приемы переноски	культуры и	физической	инвентаря и	
инвентаря и	используемый	тренировки	оборудования	
оборудования.	инвентарь			
Переноска				
партнера. УК-7				
ДЕ-5	Акробатические	Осуществлять	Техникой	Основной
Акробатические	упражнения и	простые	двигательных	
упражнения.	технику их	акробатические	действий	
УК-7	выполнения	упражнения		
ДЕ-6	Технику	Выполнять	Упражнениями	Основной
Упражнения в	безопасности	статические	на низком	= =
равновесии (низкое	при выполнении	упражнения,	бревне	
бревно).	упражнений на	передвижения,		
Статические	равновесие	повороты,		
упражнения,		прыжки и		
передвижения,		соскоки на		
повороты, прыжки,		низком бревне		
соскоки. УК-7	T.			
ДЕ-7	Технику	Сочетать	Основами	Основной
Упражнения из	выполнения	различные виды	техники	
художественной	упражнений с	движений	упражнений є	
гимнастики.	предметами		предметами	
Выполнение основной техники				
упражнений с				
предметами. УК-7				
ДЕ-8	Средства и	Осуществлять	Комплексом	Основной
Упражнения из	методы	подбор	ритмической	Основной
ритмической	ритмической	упражнений для	гимнастики	
гимнастики.	гимнастики	составления	Timina Timin	
Выполнение		комплекса		
комплексов				
ритмической				
гимнастики на 45				
сек с учебной				
группой. УК-7				
ДЕ-9	Средства и	Осуществить	Средствами и	Основной
Развитие	методы,	подбор	методами ОФП	
физических	используемые в	упражнений для		
качеств.	ОФП	развития		
Выполнение		силовых		
упражнений общей		способностей,		
физической		гибкости,		V0 200000000000000000000000000000000000

подготовки (ОФП)		координации		
для развития и				
поддержания на				
определенном				
уровне таких				
физических				
качеств, как сила,				
гибкость,				
координация. УК-7				
ДЕ — 10	Основные	Осуществить	Техникой	Основной
Лыжный	правила подбора	подбор	безопасности и	
(конькобежный)	лыжной	экипировки лыж	простейшими	
спорт. Техника	(конькобежной)	(коньков);	способами	
безопасности на	экипировки.	совершать	передвижения	
занятиях лыжным	Травмы и	безопасные	на лыжах	
(конькобежным)	причины их	падения и	(коньках)	
спортом.	возникновения.	торможения		
УК-7	Правила занятий	-		
	на лыжах			
	(коньках).			
	Медицинский			
	контроль			
ДЕ – 11	Основные	Передвигаться	Различными	Основной
Обучение	приёмы катания	на лыжах	способами	
основным приемам	на лыжах	(коньках)	передвижения	
катания на лыжах	(коньках)	разными	на лыжах	
(коньках). УК-7		способами	(коньках)	
ДЕ – 12	Средства и	Применять в	Средствами и	Основной
Обучение старту,	методы развития	физической	методами	
разгону. Развитие	координационны	подготовке и	развития	
навыков передачи	х способностей.	повседневной	координационн	
эстафеты. УК-7	Применение в	- "	ых	
	трудовой и	трудовой	способностей	
	бытовой	деятельности		
	деятельности	1 (2) 1 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)		
ДЕ – 13	Технику	Организовать	Стойками;	Основной
Волейбол. Техника	безопасности на	игру в волейбол.	перемещениями	
безопасности на	занятиях	Осуществить	; нижней и	
занятиях	волейболом.	медицинский	верхней прямой	
волейболом.	Технические	контроль.	подачей, и	
Обучение	приёмы в		передачей,	
техническим	нападении.		двумя руками	
приемам в	Правила		сверху;	
нападении. УК-7	организации.		обманным	
	Особенности		ударом	
	экипировки.		«скидка»;	
	Травмы и их		нападающим	
	причины.		ударом с места	
			и разбега	
ДЕ – 14	Технические	Осуществлять	Индивидуальны	Основной
Обучение	приёмы защиты,	приём и	ми	
	- Pilling Statistics,	I - F		L

техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. УК-7	индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	при блокировании;	тактическими действиями в нападении и	
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	направленные на развитие прыжковой и	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		Передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействи ем	Основной
ДЕ – 17 Обучение технике ведения и броскам мяча. УК-7	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с	техникой и тактикой ведения и бросков мяча	Основной

		*		
ДЕ – 18	Способы ловли и	Осуществлять	Способами	Основной
Обучение ловле и	передачи мяча;	различные	игры в	
передаче мяча.	взаимодействия	способы ловли и	баскетбол	
Обучение	игроков на	передачи мяча и		-
взаимодействия	площадке	способы		
игроков на		взаимодействия		
площадке. УК-7		игроков		
ДЕ – 19	Основные	Использовать	Навыком игры в	Основной
Развитие	правила игры в	знания правил	баскетбол	
специальных	баскетбол и	игры в		
физических	специфику	баскетбол.		
качеств. Основные	развивающих	Упражнения,		
правила игры в	упражнений для	способствующие		
баскетбол. УК-7	данного вида	развитию:		
	спорта. Виды и	выносливости,		
	правила	взрывной силы,		
	соревнований	скорости		
		передвижения		
ДЕ – 20	Понятия о	Оказать первую	Методами	Основной
Единоборства и	гигиене тела,	помощь при	медицинского	
атлетическая	питания и	травмах.	контроля и	
гимнастика.	спортивных	Осуществить	самоконтроля.	
Основы техники	сооружений.	подбор	Правилами	
безопасности на	Врачебный	экипировки.	организации	
занятиях. Гигиена.	контроль и	Провести общую	соревнований	
Врачебный	самоконтроль.	физическую	по боксу.	
контроль и	Основы	подготовку с	Средствами и	
самоконтроль.	безопасности	весом	методами	
Оказание первой	при работе с	собственного	развития	
медицинской	отягощениями.	тела; с	основных	
помощи. Правила и	•	партнёром.	мышечных	
организация		1 1	групп.	
соревнований по			10	
боксу. Общая				
физподготовка с				
использованием				
веса собственного				
тела. Общая				
физподготовка с				
партнером. УК-7				
ДE – 21	Виды и способы	Совершенствова	Тактикой	Основной
Общая физическая	общей	ть боевую	ведения	
подготовка с	физической и		разведывательн	
использованием	технико-	передвижения,	ого,	
предметов и	тактической	защиту и	наступательног	
снаряжения.	подготовки.	контрудары в	ОИ	
Развитие силы,	Средства и		оборонительног	
силовая	методы развития	встречной	о боёв на	
подготовка.	силовых	контратаках.	дальней,	
Специальные	способностей и	Осуществить	средней и	
упражнения на	взрывной силы.	подбор	ближней	
Jipamiioniin ila	- Spending in Children			

развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости СФП. Техникотактическая подготовка. УК-7 ДЕ – 22 Тестовые задания. УК-7	Методы контроля развития физических качеств	комплексных упражнений для развития силы. Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств	дистанции. Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей. Способами контроля развития физической подготовленнос ти	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 подготовленност и.	Методами проведения занятий.	Основной
ДЕ – 24 Обучение двигательным навыкам и технике видов лёгкой атлетики. УК-7	Виды легкоатлетическ их упражнений.	Технически правильно выполнять легкоатлетическ их упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым положениям, метанию	Методами и средствами совершенствова ния техники легкоатлетическ их упражнений.	Основной
		различных предметов, специально- беговых упражнений.	-	
ДЕ – 25 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой	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

атлетики. УК-7	W 100 M 100	

6.3. Разделы дисциплин (ДЕ) и виды занятий

Раздел дисциплины, ДЕ	Часы по видам занятий			Всего
	Лекций	Пр. зан.	Сам.р.с.	
Дисциплинарный модуль 1.	-	36	18	54
(ДЕ 1, ДЕ 2, ДЕ 3, ДЕ 4 ДЕ 5, ДЕ 6, ДЕ 7, ДЕ 8, ДЕ 9)				
Дисциплинарный модуль 2.	-	36	18	54
(ДЕ 10, ДЕ 11, ДЕ 12)				
Дисциплинарный модуль 3.	-	28	26	54
(ДЕ 13, ДЕ 14, ДЕ 15)				
Дисциплинарный модуль 4.	-	36	18	54
(ДЕ 16, ДЕ 17, ДЕ 18, ДЕ 19)				
Дисциплинарный модуль 5.	-	34	20	54
(ДЕ 20, ДЕ 21, ДЕ 22)				
Дисциплинарный модуль 6.	-	32	26	58
(ДЕ 23, ДЕ 24, ДЕ 25)			- "	
ИТОГО	110000000000000000000000000000000000000	202	126	328

7. Самостоятельная работа студента

- 7.1. По программе $\Phi\Gamma$ ОС 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 31.05.02 Педиатрия

(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

	37 24 TIME PRODUCTION TO TO THE TOTAL CONTROL			
No	Наименование	Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий и	
п/	дисциплины	и помещений для	помещений для практических занятий	
п	(модуля),	практических занятий и	и лабораторных работ	
	практик в	лабораторных работ		
	соответствии с			
	учебным планом			
1	2	3	4	

1.	Электив по физической	Спортивные залы для проведения занятий:	
	культуре	1. Спортивный зал № 3 учебного корпуса Ключевская, 17 (2 раздевалки 42 кв. м с соответствующим оборудованием для раздевалок) 36х18м.	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.)
		2. Спортивный зал № 5 учебного корпуса Онуфриева, 20А 30х18м.	Гимнастические скамейки (4шт), татами (144шт), беговая дорожка -1, велотренажеры – 2.
		3. Лыжная база Московский тракт, 8 километр (1120 кв. м.)	Лыжи (206 шт.), ботинки (250 шт.), палки (104 шт.), коньки (185 шт.)
		4. Спортивный городок А.Барбюса	Гимнастические снаряды, спортивная площадка для игровых видов спорта
		Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:	Учебные аудитории оснащены специализированной мебелью:
		1. Кабинет зав. кафедры кабинет № 107 (20кв. м)	 Стулья (9 шт.), столы (4 шт.), шкафы (6 шт.) компьютерный стол МФУ Куосера 2235 PN Моноблок
		2.Преподавательская кабинет № 108 (24кв. м)	 моноблок DK One2 сканер EPSON-1270 принтер HP LJ1005 стулья (6 шт.), столы (4 шт.), шкафы (1 шт.)
		3. Преподавательская кабинет № 109 (36кв. м)	 моноблок IRU 308 21.5 HDP (4 шт.) принтер HP LJ1018 МФУ A4Canon i-Sensys MF4780

	 копировальный аппарат CanonFC-129 стулья (13 шт.), столы (11 шт.), шкафы (4 шт.)
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:	Раздевалка в зале 3-го учебного корпуса: вешалка- скамья- 12 шт.
Подсобные помещения в зале 3-го учебного корпуса	Раздевалка в зале 5-го уч. корпуса: раздевалка – скамья –10 шт.
Подсобные помещения в зале № 5-го уч. корпуса	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 OOO «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 Φ ГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, утверждено и введено в действие приказом ректора Φ ГБОУ 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=&USES2 1ALL=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 балльнорейтинговой 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.