Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 31.08.2023 12:54:44
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d[illegible]

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
Г.В. Бородулина
_____ 20__г.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа
Уровень высшего образования: бакалавриат
Квалификация: бакалавр

Екатеринбург
2023 год

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г., № 76, и профессионального стандарта 03.001 «Специалист по социальной работе», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.06.2020 № 351н.

Рабочая программа дисциплины составлена: О. Ю. Малозёмов, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры УГМУ.

Рабочая программа дисциплины рецензирована доктором биологических наук, профессором кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельдом Александром Семёновичем

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 7 от «22» февраля 2023г.)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании методической комиссии направления (протокол № 8 от 25.05.2023г.)

1. Цель и задачи 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 Социальная работа, способных и готовых к выполнению трудовых функций, требуемых профессиональным стандартом.

Задачи дисциплины*:*

1. понимать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знать биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладевать 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;
5. приобретать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
6. создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 «Дисциплины (модули)» ООП по специальности Социальная работа 39.03.02 (уровень бакалавриата).

Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин. Для её освоения необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы здорового образа жизни», «Психология».

Дисциплина изучается обучающимися на основе самостоятельной работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование:

универсальных компетенций

Категория (группа) универсальных компетенций	Компетенции	Индикаторы достижений
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного

	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	развития и профессионального роста; ИУК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; ИУК- 6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Трудовая функция А/01.6 – Выявление граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Трудовые действия:

Выявление и оценка индивидуальной потребности гражданина в различных видах и формах социального обслуживания и социальной поддержки

Освоение данной дисциплины направлено на подготовку выпускника к решению следующих профессиональных задач в рамках самоорганизации и саморазвития:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен

Иметь представление о физической культуре и спорте как части общечеловеческой культуры; о роли физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста; об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека; об общей и специальной физической подготовке в системе физического воспитания.

Знать научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков.

Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,

физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и вид учебной работы:

Виды учебной работы	трудоемкость		Семестры (семестр курс)			
	ЗЕТ	часы	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Аудиторные занятия (всего)		328	72	72	72	112
В том числе:						
Лекции						
Практические занятия						
Семинары						
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа (всего)		328	54	72	72	112
В том числе:						
Курсовая работа (курсовой проект)						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы (УИРС)						
Формы аттестации по дисциплине						зачёт
Общая трудоемкость дисциплины		**328**	72	72	72	112

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дидактических единиц

ДЕ 1. Меры безопасности и предупреждения травматизма в физкультурно-спортивной деятельности
УК-6, УК-7

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)
УК-6, УК-7

Выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.

ДЕ 3. Строевые упражнения
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

Приемы переноски гимнастических матов, инвентаря и оборудования. Переноска партнера: одним и двумя спортсменами.

ДЕ 5. Акробатические упражнения
УК-6, УК-7

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 (низкое бревно)
УК-6, УК-7

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.

ДЕ 7. Упражнения из художественной гимнастики
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

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

ДЕ 10. Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом
УК-6, УК-7

Основные правила подбора одежды и коньков, шнуровки, проверки заточки. Обучение падению и торможению различными способами. Травмы и причины их возникновения. Правила организации занятий. Медицинский контроль.

ДЕ 11. Обучение основным приемам катания на коньках по прямой и прохождение поворотов
УК-6, УК-7

Обучение технике скольжения по прямой на двух коньках, на одном коньке. Скольжение спиной вперед. Обучение технике скольжения на одном коньке, на двух коньках по кругу. Прохождение поворота спиной вперед.

ДЕ 12. Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты
УК-6, УК-7

Обучение принятию стартового положения. Обучение первым шагам со старта, обучение дальнейшему стандартному разгону, обучению перехода бега со старта к бегу по дистанции. Понятие о границах эстафетного коридора. Вход в эстафетный коридор и выход из него.

ДЕ 13. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

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.

ДЕ 16. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.
УК-6, УК-7

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 ведения и броскам мяча
УК-6, УК-7

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
УК-6, УК-7

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

ДЕ 19. Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол
УК-6, УК-7

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.

ДЕ 20. Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу.
УК-6, УК-7

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Чемпионаты и призёры первенства мира, Европы и России.

ДЕ 21. ОФП. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. СФП. Технико-тактическая подготовка.
УК-6, УК-7

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, 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.

ДЕ 22. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела. Общая физическая подготовка с партнером. УК-6, УК-7

Знакомство с основами атлетической гимнастики. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением. Основы гигиены тела и питания. Развитие основных мышечных групп: мышц спины, мышц груди, мышц живота, мышц шеи и мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей

ДЕ 23. Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Специальные упражнения на развитие взрывной силы УК-6, УК-7

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 24. Тестовые задания УК-6, УК-7

Тесты на развитие основных мышечных групп и их физических качеств.

5.2. Контролируемые учебные элементы

Дидактическая единица		Контролируемые ЗУН		
		Знать	**Уметь**	**Владеть**
Компетенции		**УК-6, УК-7**		
ДЕ– 1	Меры безопасности и предупреждения травматизма в физкультурно-спортивной деятельности	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

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
ДЕ– 3	Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы.	Основные строевые упражнения и приёмы	Использовать строевые упражнения и приёмы в процессе обучения	Методами строевой подготовки
ДЕ– 4	Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера.	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки	Безопасными способами переноски инвентаря и оборудования
ДЕ– 5	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и технику их выполнения	Осуществлять простые акробатические упражнения	Техникой двигательных действий

ДЕ– 6	Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне	Упражнениями на низком бревне
ДЕ– 7	Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнения упражнений с предметами	Сочетать различные виды движений	Основами техники упражнений с предметами
ДЕ– 8	Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов Ритмической гимнастики на 45’ индивидуально	Средства и методы ритмической гимнастики	Осуществлять Подбор упражнений для составления комплекса	Комплексом ритмической гимнастики
ДЕ– 9	Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) ля развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.	Средства и методы, используемые в ОФП	Осуществить подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, координации	Средствами и методами ОФП
ДЕ– 10	Конькобежный спорт. Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом.	Основные правила подбора конькобежной экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на коньках. Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки, шнуровки и заточки коньков; совершать безопасные падения и торможения	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на коньках

ДЕ– 11	Обучение основным приемам катания на коньках.	Основные приёмы катания на коньках по прямой и на поворотах	Скользить по прямой и по кругу на двух и на одном коньке; спиной вперёд	Различными способами передвижения на коньках
ДЕ– 12	Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты.	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
ДЕ–13	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	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 с места и разбега
ДЕ– 14	Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	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	Индивидуальны ми техническими и тактическими действиями в нападении и защите
ДЕ– 15	Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	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

ДЕ– 16	Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	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	Передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием
ДЕ– 17	Обучение технике ведения и броскам мяча.	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
ДЕ– 18	Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	Способами игры в баскетбол
ДЕ– 19	Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	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, быстроты	Навыком игры в баскетбол

ДЕ– 20	Основы спортивных игр: настольный теннис, бадминтон, гандбол, флорбол	Основные правила игр и специфику развивающих упражнений для данных видов спорта. Виды и правила соревнований	Использовать знания правил игр. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, коррдинационной выносливости	Навыком игры в настольный теннис, бадминтон, гандбол, флорбол, навыками профилактики миопии и гипоконезии на основе данных видов двигательной деятельности
ДЕ– 21	Единоборства. Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу.	Понятия о гигиене боксёра и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу
ДЕ–22	ОФП. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование боевой стойке, передвижений, 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.	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовок.	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках	Тактикой ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции

ДЕ–23	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела и спартнёром. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением.	Основы безопасности при работе с отягощениями. Основы гигиены тела и питания.	Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром	Средствами и методами развития основных мышечных групп
ДЕ–24	Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Специальные упражнения на развитие взрывной силы.	Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы	Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы	Средствами и методами развития силовых способностей
ДЕ–25	Тестовые задания. Тесты на развитие основных мышечных групп и их физических качеств.	Методы контроля развития физических качеств	Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств	Способами контроля развития физической подготовленности

Продолжение таблицы 5.2.

Технологии формирования навыков и умений при освоении дисциплины

Навыки, как составляющие конкретной компетенции (задача дисциплины) и требуемые профессиональным стандартом	**Образовательные технологии, позволяющие владеть навыком**	**Средства и способ оценивания навыка**
Трудовая функция: А/01.6 Выявление граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. **Навык**: Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.	Обучение использованию средств и методов физической культуры для оздоровления организма. Отработка умений и навыков на практических занятиях. Демонстрация полученного практического навыка посредством сдачи контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов посредством фонда оценочных средств по дисциплине.

5.3. Разделы дисциплин (ДЕ) и виды занятий

Раздел дисциплины, ДЕ	Часы по видам занятий				
	Лекций	Практ. занятий.	Лабор. работ	Сам. работа	Всего
Дисциплин. модуль 1. (ДЕ 1, ДЕ 2, ДЕ 3, ДЕ 4, ДЕ 5, ДЕ6, ДЕ 7, ДЕ 10, ДЕ 11)				72	72
Дисциплин. модуль 2. (ДЕ 8, ДЕ 9, ДЕ 12, ДЕ 13, ДЕ 14)				72	72
Дисциплин. модуль 3. (ДЕ 12, ДЕ 15, ДЕ 16, ДЕ 17)				72	72
Дисциплин. модуль 4. (ДЕ 18, ДЕ 19, ДЕ 20, ДЕ 21, ДЕ 22, ДЕ 23, ДЕ 24, ДЕ 25)				112	112
Контроль, формы промежуточной аттестации: зачет					зачёт
Итого				328	328

6. Примерная тематика:

6. 1. Курсовых работ - не предусмотрены учебным планом.

6. 2. Учебно-исследовательских работ - не предусмотрены учебным планом.

6. 3. Рефератов - не предусмотрены учебным планом.

7. Ресурсное обеспечение

Кафедра располагает кадровыми ресурсами, гарантирующими качество подготовки бакалавра в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело. При условии добросовестного обучения студент овладеет знаниями, умениями и навыками, необходимыми для квалификационного уровня, предъявляемого к выпускнику по направлению подготовки.

Образовательный процесс реализуют высококвалифицированные преподаватели вуза, среди которых:

• 5 кандидатов педагогических наук; доцентов

• 1 со званием доцента по кафедре оздоровительной физической культуры;

• 3 мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу;

• Мастер спорта России;

• 2 судьи Международной категории;

• 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.

7.1. Образовательные технологии

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 100%. В образовательном процессе используются самостоятельные практические занятия и тестовые контролирующие задания.

Электронная информационно-образовательная среда: учебная, учебно-методическая информация представлена на образовательном портале https://educa.usma.ru/portal, http://do.teleclinica.ru/, все обучающиеся имеют доступ к электронным образовательным ресурсам (электронный каталог и электронная библиотека университета, ЭБС «Консультант студента»).

Формы проведения занятий

Форма проведения занятий – самостоятельные теоретические, практические и методико-практические занятия в виде спортивных и подвижных игр, тренингов, ситуационных имитаций, консультаций со специалистами, в специальной литературе, самоконтроля уровня двигательной подготовленности по тестам ОФП и СФП.

Оценка уровня здоровья и физической подготовленности ведётся непосредственно студентами в индивидуальных картах «здоровья и физической подготовленности». Результаты самоконтроля физического состояния предъявляются преподавателю во время зачёта.

7.2. Материально-техническое оснащение

Места проведения занятий:

1) Спортивные и рекреационные объекты по месту жительства обучающихся.

2) Спортивные залы (ул. Ключевская, 17 (3 учебный корпус) и ул. Онуфриева, 20а (5 учебный корпус));

3) Стадион УГМУ (Московский тракт, 8);

4) Лыжная база УГМУ (Московский тракт, 8);

5) Арендованные спортивные площадки (Ключевская, 15).

Спортивный инвентарь:

1) мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, фитболы, медболы);

2) гимнастические маты, коврики, татами;

3) лыжи;

4) коньки;

5) гантели, гири, штанги, силовые тренажеры, амортизаторы;

6) боксерские перчатки, лапы, макивары;

7) гимнастические палки, скакалки, обручи, бодибары, степ-платформы.

ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической, учебно- и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя: лекционные аудитории (оборудованные 16 рабочих мест обучающихся, 16 моноблоков (Lenovo B 300, IRU 21.5) с лицензионными программами с подключением к Интернет, Ноутбук Lenovo IdeaPadшт, Ноутбук Samsung NP 300E7A, радиофицированное рабочее место преподавателя с ПК Lenovo, с трансляцией изображения и звука на 3 экрана, 2 плазменных панели Sharp ДС -60LE751ERU 60”, многофункциональный экран Flipbox 65” (показ презентаций, видео, возможность теле-моста, вход в Интернет, рисование электронным маркером и т.д.), точка доступа wi-fi, потолочная стереосистема –громкоговорители двухполосные RCF PL.81 A – 8 шт, программное обеспечение для проведения вебинаров – Mirapolis ,лазерный принтер HP Laser Jet P1102, микрофон JTS GM 521 8L, Спикерфон Jabra SPEAK, Сканер Mustek, Микшер Berlinger, планшетный компьютер Sony 9.4, наушники Sven AP-870 ЫМ-0410870), помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью), кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингафонным оборудованием), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет), компьютерные классы.

При использовании электронных изданий каждому обучающемуся во время самостоятельной подготовки может быть предоставлено рабочее место с компьютером и

выходом в Интернет на базе учебных компьютерных классов и читального зала библиотеки. Обеспеченность компьютерным временем с доступом в Интернет составляет не менее 200 часов в год на одного студента.

7.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

7.3.1 Системное программное обеспечение

7.3.1.1. 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».

7.3.1.2. 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).

7.3.2. Прикладное программное обеспечение

7.3.2.1. 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)

7.3.2.2. 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).

7.3.2.3. Информационные системы дистанционного обучения

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

7.3.2.4. 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.
Централизованная подписка
Электронные ресурсы Springer Nature:
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer по различным отраслям знаний (выпуски 2021 года).
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
- **база данных Springer Journals Archive**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer по различным отраслям знаний (архив выпусков 1946 — 1996 гг.).
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group — коллекции Nature journals, Academic journals, Scientific American, Palgrave Macmillan (выпуски 2021 года).
Ссылка на ресурс: https://www.nature.com
Письмо РФФИ от 26.07.2021 г. №785 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer Nature в 2021 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Medicine, Engineering, History, Law & Criminology, Business & Management, Physics & Astronomy.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
- **база данных Adis Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Adis издательства Springer Nature в области медицины и других смежных медицинских областей (выпуски 2022 года).
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Письмо РФФИ от 30.06.2022 г. №910 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Biomedical & Life Science, Chemistry & Materials Science, Computer Science, Earth & Environmental Science.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно коллекцию Nature journals(выпуски 2022 года).
Ссылка на ресурс: https://www.nature.com
Письмо РФФИ от 30.06.2022 г. №909 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (выпуски 2022 года), коллекции: Architecture and Design, Behavioral Science & Psychology, Education, Economics and Finance, Literature, Cultural & Media Studies, Mathematics & Statistic.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/

- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, коллекция Academic journals, Scientific American, Palgrave Macmillan (выпуски 2022 года).
Ссылки на ресурс: 1. https://www.nature.com; 2. https://link.springer.com
Письмо РФФИ от 08.08.2022 г. №1065 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature.
Срок действия: бессрочный
- **база данных eBook Collections** (i.e. **2020** eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Письмо РФФИ от 17.09.2021 г. №965 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBook Collections издательства Springer Nature в 2021 году.
Срок действия: бессрочный
- **база данных eBook Collections** (i.e. **2021** eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Письмо РФФИ от 02.08.2022 г. №1045 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных eBook Collections издательства Springer Nature.
Срок действия: бессрочный
- **база данных eBook Collections** (i.e. **2022** eBook collections) издательства Springer Nature – компании Springer Nature Customer Service Center GmbH.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Письмо РФФИ от 11.08.2022 г. №1082 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных eBook Collections издательства Springer Nature
Срок действия: бессрочный
- **база данных eBook Collections** (i.e. **2023** eBook collections) издательства Springer Nature Customer Service Center GmbH.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1947 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBook Collections издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематическую коллекцию Life Sciences Package.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Срок действия: бессрочный
- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Nature journals, Academic journals, Scientific American (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Life Sciences Package.
Ссылка на ресурс: https://www.nature.com
Срок действия: бессрочный
- **база данных Adis Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer Nature, а именно журналы Adis (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Life Sciences Package.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Materials**
Ссылка на ресурс: https://materials.springer.com
Срок действия до 29.12.2023
Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1948 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.

- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематическую коллекцию Social Sciences Package.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
Срок действия: бессрочный
- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Palgrave Macmillan (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Social Sciences Package.
Ссылка на ресурс: https://www.nature.com
Срок действия: бессрочный
- **база данных Springer Nature Protocols and Methods**
Ссылка на ресурс: https://experiments.springernature.com
Срок действия до 29.12.2023
Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1949 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.
- **база данных Springer Journals**, содержащая полнотекстовые журналы издательства Springer (год издания — 2023 г.), а именно тематические коллекции Physical Sciences & Engineering Package.
Ссылка на ресурс: https://link.springer.com/
- **база данных Nature Journals**, содержащая полнотекстовые журналы Nature Publishing Group, а именно журналы Nature journals (год издания — 2023 г.) тематической коллекции Physical Sciences & Engineering Package.
Ссылка на ресурс: https://www.nature.com
Письмо РЦНИ от 29.12.2022 г. №1950 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature в 2023 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия: бессрочный

База данных The Cochrane Library издательства John Wiley&Sons, Inc.
Ссылка на ресурс: https://www.cochranelibrary.com
Письмо РЦНИ от 14.04.2023 №613 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных The Cochrane Library издательства John Wiley&Sons, Inc. в 2023 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия до 31.07.2023

Электронная версия журнала «Квантовая электроника»
Ссылка на ресурс: https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/
Письмо РЦНИ от 22.12.2022 №1871 О предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала «Квантовая электроника» в 2022 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия: бессрочный

База данных Lippincott Williams and Wilkins Archive Journals издательства Ovid Technologies GmbH
Ссылка на ресурс: https://ovidsp.ovid.com/autologin.cgi
Письмо РЦНИ от 22.12.2022 №1870 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Lippincott Williams and Wilkins Archive Journals издательства Ovid Technologies GmbH в 2022 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия: бессрочный

База данных патентного поиска Orbit Premium edition компании Questel SAS
Ссылка на ресурс: https://www.orbit.com
Письмо РЦНИ от 30.12.2022 №1955 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных компании Questel SAS в 2023 году на условиях централизованной подписки.
Срок действия до 30.06.2023

База данных The Wiley Journal Database издательства John Wiley&Sons, Inc.

Ссылка на ресурс: https://onlinelibrary.wiley.com
Письмо РЦНИ от 07.04.2023 №574 О предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства John Wiley&Sons, Inc. в 2023 году на условиях централизованной подписки.
- Полнотекстовая коллекция журналов, содержащая выпуски за 2019 — 2022 годы
Срок действия до 30.06.2023
- Полнотекстовая коллекция журналов, содержащая выпуски за 2023 год
Срок действия: бессрочный.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

8.1.1. Электронные учебные издания (учебники, учебные пособия):

1. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html
2. http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html

8.1.2. Электронные базы данных, к которым обеспечен доступ:

http://diss.rsl.ru - Электронная библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки

http://biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

http://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

http://cyberleninka.ru - Научная электронная библиотека «Киберленинка»

http://www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»

http://window.edu.ru - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

http://school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

http://catalog.iot.ru - Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»

http://eor.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

http://primo.nlr.ru/primo_library/libweb/action/search.do - ДОКУСФЕРА. Электронный фонд Российской национальной библиотеки (РНБ)

http://www.rubricon.com - Рубрикон. Крупнейший энциклопедический ресурс Рунета

http://www.knigafund.ru/books/184520

https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00545-5/978-5-299-00545-5.pdf

8.1.3. Учебники

1. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - 3-е изд. – М. : Академия, 2014. - 320 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д.Горбунов, Е. Н. Гогунов. - 2-е изд. испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.
3. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно -спортивнойдеятельности : учебник / С. А. Полиевский . – М. : Академия, 2014. - 272 с.

8. 1. 4. Учебные пособия

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие для студ. мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-М., 2006. - 568 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента :учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. – М. : КНОРУС, 2013. - 240 с. : ил.

8. 2. Дополнительная литература

8. 2. 1. Учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт - вторая профессия врача: материалы всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), 12 декабря 2014г. / Министерство образования РФ, УГМУ; под ред. О. Ю. Малоземова. - Екатеринбург: УГМУ,

2014. - 14 с. - Б. ц.

2. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.: ил.

3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения РФ ГБОУ ВПО УГМА; [отв. ред. Т. В. Белобородова]. - Екатеринбург: [б. и.], 2013. - 88 с.

4. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд. – М.: Академия, 2013. - 416 с.

5. Физическая реабилитация: учебник: в 2 томах. Т. 1 / под ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2013. - 288 с.: ил.

6. Физическая реабилитация: учебник: в 2 томах. Т. 2 / под ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2013. - 304 с.: ил.

7. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - 3-е изд. – М.: Академия, 2014. - 320 с.

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. - 416 с.

9. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / под ред. Г. Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с.

9. Аттестация по дисциплине

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов в форме зачёта. Зачёт проходит в форме тестирования уровня двигательной подготовленности с учётом половозрастных особенностей обучающихся, состояния и х здоровья, показаний и противопоказаний к тем или иным видам двигательных нагрузок, а также при предъявлении заполненных индивидуальных карт здоровья и физической подготовленности за 1-4 курсы обучения.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине для проведения промежуточной аттестации (представлен в приложении к РПД)

11. Сведения о ежегодном пересмотре и обновлении РПД

Дата	№ протокола заседания кафедры	Внесенные изменения, либо информация об отсутствии необходимости изменений

12. Оформление, размещение, хранение РПД

Электронная версия рабочей программы дисциплины размещена на сайте образовательного портала https://educa.usma.ru/portal, http://do.teleclinica.ru/ на странице дисциплины.

Бумажная версия рабочей программы дисциплины (с реквизитами, в прошитом варианте) представлена на кафедре в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

Приложение

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по предмету

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:
Женщины

	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max		
1	**Скоростные качества на выбор:**													
	Бег 100 м	>18.5	18.3	18.0	17.5	17.3	17.0	16.5	16.3	16.0	<15.5	**10 баллов**		
	Коньки 100 м. (сек.)	>33	31	29	27	26	25	24	23	22	<20	**10баллов**		
2	**Силовые качества:**													
	Прыжок в длину с места (см)	140-150	150-160	160-170	170-190							4 бал	Суммарно **10 баллов**	>200 (бонус +2балла)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на скамье до угла 90* (раз)	5-9	10-12	13-15								3 бал		>20 (бонус +2балла)
	Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	20/20	30/25	60/40								3 бал		>100/70 (бонус +2балла)
3	**Выносливость на выбор:**													
	Бег 2000 м (мин) или	>15,1	14,31-15,0	14,1-14,3	13,31-14,0	13,1-13,3	12,31-13,0	12,1-12,3	11,31-12,0	11,1-11,3	<11,0	10 бал	**10 баллов**	
	Лыжи 3000 м (мин)	>27,1	25.1-27.0	24.1-25.0	23.1-24.0	22.1-23.0	21.1-22.0	20.1-21.0	19.1-20.0	18.1-19.0	<18	10 бал		
4	**Гибкость:**													
	Наклоны вниз стоя на скамье	>-2	от -1 до 0	от +1 до +2	от 3 до 4	от 5 до 6	от 7 до 8	от 9 до 10	от 11 до 12	от 13 до 14	от 15	**10 баллов**		>20 (бонус +2балла)
5	Тест по программе преподавателя											**10 баллов**		

возможный максимум по всем нормативам 50 баллов, не считая бонусы

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:
Мужчины:

	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max		
1	**Скоростные качества на выбор:**													
	Бег 100 м	>16,30	15.30-16.0	15.0-15,30	14.50-15,0	14.30-14,50	14.20-14,30	14.0-14,20	13.50-14.0	12.50-13,5	<12,5	**10 баллов**		
	Коньки 400 м. (сек.)	>71	70-69	68-67	66-65	64-63	62-61	60-59	58-57	56-55	<54	**10 баллов**		
2	**Силовые качества:**													
	Прыжок в длину с места (см)	200-210	210-220	220-230	230-250							4 бал	суммарно **10 баллов**	>260 (бонус +2балла)
	Подтягивания на перекладине (раз)	3-7	8-12	13-15								3 бал		>20 (бонус +2балла)
	Пресс – поднимание ног до касания перекладины носкам в висе (раз)	2-5	6-9	10-15								3 бал		>18 (бонус +2балла)
3	**Выносливость на выбор:**													
	Бег 3000 м (мин) или	>17.1	16.3-17.0	16.1-16,29	15.3-16.0	15.1-15,29	14.3-15.0	14.1-14,29	13.3-14.0	13.0-13,29	<13.0	10 бал	**10 баллов**	
	Лыжи 5000 м (мин)	>33	31,1-33,0	30,1-31,0	29,1-30,0	28,1-29,0	27,1-28,0	26,1-27,0	25,1-26,0	24,1-25,0	<24	10 бал		
4	**Гибкость:**													
	Наклоны вниз стоя на скамье	>-7	от-4 до-6	от-2 до-3	от 0 до-1	от 0 до+2	от2 до+4	от+5 до 6	от 7 до 8	от 9 до 10	от 12	**10 баллов**		>20 (бонус +2балла)
5	Тест по программе преподавателя											**10 баллов**		

возможный максимум по всем нормативам 50 баллов, не считая бонусы