

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.03.2026 07:02:54
Уникальный программный ключ:
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)**

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
А.А. Ушаков
«12» июня 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность: 31.05.03 Стоматология
Уровень высшего образования: специалитет
Квалификация: врач-стоматолог

г. Екатеринбург
2025 г.

1. Цель изучения 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 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), способных и готовых к выполнению трудовых функций, требуемых профессиональным стандартом – Врач-стоматолог.

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 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и изучается с 2 по 6 семестр. Из них 184 часа в контактной форме и 144 часа – самостоятельная работа студентов.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины Б1.В.12 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

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

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

В результате освоения дисциплины «физическая культура» студент должен:

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

5. Объём и вид учебной работы

Виды учебной работы	трудоемкость	Семестры
---------------------	--------------	----------

	часы		(указание часов по семестрам)					
			I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)			-	-	-	-	-	-
В том числе:								
Лекции			-	-	-	-	-	-
Практические занятия	180			36	36	36	36	36
Семинары			-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего): 148				36	36	36	18	22
В том числе:								
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-	-	-	-	-	-
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-		-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы (УИРС/НИРС)	-		-	-	-	-	-	-
Формы аттестации по дисциплине (зачет, экзамен)	зачет							
Общая трудоемкость дисциплины	Часы	ЗЕТ		72	72	72	54	58
	328	-						

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание раздела и дидактические единицы

Содержание дисциплины (дидактическая единица) и код компетенции, для формирования которой данная ДЕ необходима.	Основное содержание раздела, дидактической единицы (тема, основные закономерности, понятия, термины и т.п.)
Дисциплинарный модуль 1: Гимнастика (УК-7)	
ДЕ 1 – Меры предупреждения травматизма в гимнастике	Травмы и причины их возникновения: нарушения основных принципов обучения, спортивной тренировки, правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие должной дисциплины, недостатки в воспитательной работе.
ДЕ 2 – Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.
ДЕ 3 – Строевые упражнения.	Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: становись, разойдись, равняйся, 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,

	<p>инвентаря и оборудования.</p> <p>Переноска партнера: одним и двумя спортсменами.</p>
ДЕ 5 – Акробатические упражнения.	<p>Группировка, перекаты в группировке на спине, боком, перекаты лежа на животе.</p> <p>Кувырок вперед, длинный кувырок прыжком (юноши), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками (юноши).</p> <p>Различные виды равновесий на одной ноге.</p>
ДЕ 6 – Упражнения в равновесии.	<p>Упражнения на возвышающейся и уменьшенной площади опоры, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перешагивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече.</p> <p>Статические упражнения: равновесия на одной продольно и поперек, выпады продольно и поперек, полушпагат.</p> <p>Передвижения: шаги в различных комбинациях.</p> <p>Повороты: на 90 и 180 градусов, кругом в приседе и полуприседе.</p> <p>Прыжки: с ноги на ногу, на двух вверх и с продвижением вперед, из приседа спиной вперед, с поворотом кругом.</p> <p>Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону из стойки продольно и поперек, соскок ноги врозь с конца скамьи, махом одной и толчком другой с конца скамьи.</p>
ДЕ 7 – Упражнения из художественной гимнастики.	<p>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.</p>
ДЕ 8 – Упражнения из ритмической гимнастики.	<p>Подбор упражнений для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа с использованием соответствующих музыкальных произведений.</p> <p>Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 15' и 40' с учебной группой.</p>
ДЕ 9 – Развитие физических качеств.	<p>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.</p>
Дисциплинарный модуль 2: Лыжный(конькобежный) спорт (УК-7)	
ДЕ 10 – Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом.	<p>Основные правила подбора одежды и лыж (коньков), шнуровки, проверки заточки. Обучение падению и торможению различными способами.</p> <p>Травмы и причины их возникновения. Правила организации занятий. Медицинский контроль.</p>

ДЕ 11 – Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках) по прямой и прохождении поворотов.	Обучение технике лыжных ходов. (Обучение технике скольжения на коньках). Обучение технике поворотов.
ДЕ 12 – Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты.	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.
Дисциплинарный модуль 3: Волейбол. (УК-7)	
ДЕ 13 – Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	Правила организации занятий. Особенности спортивной формы волейболистов. Травмы и причины их возникновения. Медицинский контроль. Стойки, перемещения. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху. Обманный удар «скидка». Нападающий удар с места, нападающий удар с разбега с передачи связующего игрока.
ДЕ 14 – Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Прием мяча двумя руками снизу с нападающего удара. Одиночное блокирование. Подачи мяча с конкретной направленностью. Нападающие удары «блок-аут». Скидка за блок. Прием мяча при блокировании. Прием мяча при самостраховке. Страховка при блокировании.
ДЕ 15 – Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	Упражнения, направленные на развитие: прыжковой выносливости, скоростной выносливости, прыгучести, «взрывной силы», быстроты перемещений. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчета очков, последовательность перехода игроков.
Дисциплинарный модуль 4: Баскетбол. (УК-7)	
ДЕ 16 – Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм. Передвижения приставными шагами, Прыжки толчком с двух ног. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Передвижения с изменением скорости. Передвижения в защитной стойке с противодействием.
ДЕ 17 – Обучение технике ведению и броскам мяча.	Ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с переводом на другую руку. Бросок мяча в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками сверху.

<p>ДЕ 18 – Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.</p>	<p>Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Ловля двумя руками «катящегося» мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком мяча от пола. Передача двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками сверху. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Взаимодействия двух игроков «Передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков «Треугольник». Действия одного защитника против двух нападающих. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.</p>
<p>ДЕ 19 – Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.</p>	<p>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.</p>
<p>Дисциплинарный модуль 5: Единоборства, Атлетическая гимнастика (УК-7)</p>	
<p>ДЕ 20 – Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела. Общая физическая подготовка с партнером.</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Основы гигиены тела и питания. Гигиена спортивных сооружений. Чемпионаты и призы первенства мира, Европы и России. Знакомство с основами атлетической гимнастики. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением. Развитие основных мышечных групп: мышц спины, мышц груди, мышц живота, мышц шеи и мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей.</p>
<p>ДЕ 21 – Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силы, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. СФП. Техничко-тактическая подготовка.</p>	<p>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 ведения 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.</p>
<p>ДЕ 22 – Тестовые задания.</p>	<p>Тесты на развитие основных мышечных групп и</p>

	их физических качеств.
Дисциплинарный модуль 6: (УК-7) Легкая атлетика	
ДЕ 23 – Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Травмы и причины их возникновения.
ДЕ 24 – Обучение двигательным навыкам и технике видов лёгкой атлетики.	Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений: бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и высоту, стартовым положениям, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений.
ДЕ 25 – Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.

6.2. Контролируемые учебные элементы

Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Этап освоения компетенции
	Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	
ДЕ-1 Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и причины их возникновения. УК-7	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей	Техникой безопасности, биомеханики и самоконтроля при физической активности	Основной
ДЕ-2 Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении. УК-7	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом	Средствами и методами ОРУ	Основной
ДЕ-3 Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы. УК-7	Основные строевые упражнения и приемы	Использовать строевые упражнения и приемы в процессе обучения	Методами строевой подготовки	Основной
ДЕ-4	Средства и методы	Использовать	Безопасными	Основной

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

поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация. УК-7				
ДЕ – 10 Лыжный (конькобежный) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом. УК-7	Основные правила подбора лыжной экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на лыжах (коньках). Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки лыж (коньков); совершать безопасные падения и торможения	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на лыжах (коньках)	Основной
ДЕ – 11 Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках). УК-7	Основные приёмы катания на лыжах (коньках)	Передвигаться на лыжах (коньках) разными способами	Различными способами передвижения на лыжах (коньках)	Основной
ДЕ – 12 Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты. УК-7	Средства и методы развития координационных способностей. Применение в трудовой и бытовой деятельности	Применять в физической подготовке повседневной бытовой и трудовой деятельности	Средствами и методами развития координационных способностей	Основной
ДЕ – 13 Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении. УК-7	Технику безопасности на занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины.	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль.	Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху; обманным ударом «скидка»; нападающим ударом сместа и разбега	Основной
ДЕ – 14 Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальны	Технические приёмы защиты, индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Осуществлять приём и страховку мяча при блокировании; само страховке; скидкой за блок;	Индивидуальными техническими и тактическими действиями в	Основной

е тактические действия в нападении и защите. УК-7		приём мяча двумя руками снизу с подачи нападающего удара	нападении и защите	
ДЕ – 15 Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол. УК-7	Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков	Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	Основными приёмами и правилами игры в волейбол	Основной
ДЕ – 16 Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке. УК-7	Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм	Передвижениями приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях ; с изменением скорости; с противодействием	Основной
ДЕ – 17 Обучение технике ведения и броскам мяча. УК-7	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения обводкой препятствий	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча	Основной
ДЕ – 18 Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке. УК-7	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	Способами игры в баскетбол	Основной
ДЕ – 19 Развитие специальных физических	Основные правила игры в баскетбол и специфику развивающих	Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения,	Навыком игры в баскетбол	Основной

качеств. Основные правила игры в баскетбол. УК-7	упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований	способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения		
ДЕ – 20 Единоборства и атлетическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела. Общая физическая подготовка с партнером. УК-7	Понятия о гигиене тела, питания и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы безопасности при работе с отягощениями.	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки. Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром.	Методами медицинского контроля и самоконтроля . Правилами организации соревнований по боксу. Средствами и методами развития основных мышечных групп.	Основно й
ДЕ – 21 Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силы, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости	Виды и способы общей физической и техничко-тактической подготовки. Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы.	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках. Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы.	Тактикой ведения разведыватель ного, наступательн ого и оборонительн ого боёв на дальней, средней и ближней дистанции. Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей	Основно й

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

6.3. Разделы дисциплин (ДЕ) и виды занятий, и трудоемкость в часах

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

ДЕ 8, ДЕ 9)				
Дисциплинарный модуль 3. (ДЕ 13, ДЕ 14, ДЕ 15,)	-	36	36	72
Дисциплинарный модуль 2. (ДЕ 10, ДЕ 11, ДЕ 12)	-	36	36	72
Дисциплинарный модуль 4. (ДЕ 16, ДЕ 17, ДЕ 18, ДЕ 19,)	-	36	18	54
Дисциплинарный модуль 5. (ДЕ 20, ДЕ 21, ДЕ 22)	-	36	22	58
Дисциплинарный модуль 6. (ДЕ 23, ДЕ 24, ДЕ 25)				
ИТОГО		180	148	328

7. Самостоятельная работа студента

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

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

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

8. Примерная тематика:

8 1. Курсовых работ

Не предусмотрено учебным планом.

8. 2. Учебно-исследовательских, творческих работ

Не предусмотрено учебным планом.

8. 3. Рефератов

Не предусмотрено учебным планом.

9. Ресурсное обеспечение

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

- 6 кандидатов педагогических наук;
- 5 со званием доцента;
- 2 мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу;
- 2 мастера спорта России;
- Председатель судейской коллегии Свердловской области и Уральского федерального округа;
- Чемпионка СССР по волейболу в составе команды «Уралочка»;
- Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике и судья всероссийской категории по спортивной гимнастике;
- Чемпион России, Европы и Мира по боксу;

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

9.1. Образовательные технологии

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

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

9.2. Материально-техническое оснащение

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование аудиторий и помещений для практических занятий и лабораторных работ	Оснащенность аудиторий и помещений для практических занятий и лабораторных работ
1	2	3	4
1.	Электив по физической культуре	<p>Спортивные залы для проведения занятий:</p> <p>1. Спортивный зал № 3 учебного корпуса Ключевская, 17 (2 раздевалки 42 кв. м с соответствующим оборудованием для раздевалок) 36x18м.</p> <p>2. Спортивный зал № 5 учебного корпуса Онуфриева, 20А 30x18м.</p> <p>3. Лыжная база Московский тракт, 8 километр (1120 кв. м.)</p> <p>4. Спортивный городок А. Барбюса</p>	<p>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.)</p> <p>Гимнастические скамейки (4шт), татами (144шт), беговая дорожка -1, велотренажеры – 2.</p> <p>Лыжи (206 шт.), ботинки (250 шт.), палки (104 шт.), коньки (185 шт.)</p> <p>Гимнастические снаряды, спортивная площадка для игровых видов спорта</p>
		Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:	Учебные аудитории оснащены специализированной мебелью:

		<p>1. Кабинет зав. кафедры кабинет № 107 (20кв. м)</p> <p>2. Преподавательская кабинет № 108 (24кв. м)</p> <p>3. Преподавательская кабинет № 109 (36кв. м)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стулья (9 шт.), • столы (4 шт.), • шкафы (6 шт.) • компьютерный стол • МФУ Куосера 2235 PN • Моноблок • моноблок DK One2 • сканер EPSON-1270 • принтер HP LJ1005 • стулья (6 шт.), • столы (4 шт.), • шкафы (1 шт.) • моноблок IRU 308 21.5 HDP (4 шт.) • принтер HP LJ1018 • МФУ A4Canon i-Sensys MF4780 • копировальный аппарат Canon FC-129 • стулья (13 шт.), • столы (11 шт.), • шкафы (4 шт.)
		<p>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</p> <p>Подсобные помещения в зале 3-го учебного корпуса</p> <p>Подсобные помещения в зале № 5-го уч. корпуса</p>	<p>Раздевалка в зале 3-го учебного корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вешалка- скамья- 12 шт. <p>Раздевалка в зале 5-го уч. корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • раздевалка – скамья –10 шт. <p>Подсобные помещения в раздевалке 5-го учебного корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Велотренажёр (2шт.)

9.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

9.3.1. Системное программное обеспечение

9.3.1.1. Серверное программное обеспечение:

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

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

- WindowsServer 2019 Standard (32 ядра), лицензионное соглашение № V9657951 от 25.08.2020, срок действия лицензий: 31.08.2023 г., корпорация Microsoft;
- ExchangeServer 2007 Standard (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- SQL ServerStandard 2005 (лицензия № 42348959 от 26.06.2007, срок действия лицензии: бессрочно);
- CiscoCallManager v10.5 (договор № 31401301256 от 22.07.2014, срок действия лицензии: бессрочно), ООО «Микротест»;
- Шлюз безопасности Idesco 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 репозиторий 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. № 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., Фаина 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: ВолГМУ, 2020г. http://e-cat.usma.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?LNG=&Z21ID=1429U0S091T3E8G911&I21DBN=USMA_FULLTEXT&P21DBN=USMA&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullw_print&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=0&S21LOG=1&S21P03=K=&USES21ALL=1&S21STR=%D0%AD%D0%91%D0%A1%20BookUp

7. Организация медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом / Н. В. Короткова [и др.]. - Чита: Издательство ЧГМА, 2019 г.
<https://www.books-up.ru/ru/book/organizaciya-medicinskoj-pomocshi-licam-zanimayucshimsya-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom-10169692/>
8. Прядченко В.Ф., Кудрявцев М.Д. [и др.], Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / - Красноярск: СФУ, 2018г.
<https://e.lanbook.com/book/157594>

11. Аттестация по дисциплине

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

12. Фонд оценочных средств по дисциплине

Представлены в приложении № 1 к данной РПД.