



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Рабочая программа дисциплины	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело
Квалификация	Врач-лечебник
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Галина Владимировна Пономарева	канд. пед. наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья
Владимир Дмитриевич Прошляков	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Профессор кафедры физической культуры и здоровья
Елена Александровна Левина	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Валерий Анатольевич Кирюшин	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО
Алексей Александрович Дементьев	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Лечебное дело  
Протокол № 11 от 26.06.2023г.

Одобрено учебно-методическим советом.  
Протокол № 10 от 27 \_\_.06 \_\_.2023г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с:

<b>ФГОС ВО</b>	Приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 N 95 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело"
<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b>	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры"

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p><b>ОК-5</b> Готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала</p>	<p>В результате освоения дисциплины <i>«элективные курсы по физической культуре»</i> выпускник факультета «Лечебное дело» должен:</p> <p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p><b>Владеть:</b> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>
<p><b>ОК-6</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> <li>- доступными методами оценки своего физического состояния;</li> <li>- методиками коррекции своего физического состояния с использованием средств физической культуры</li> </ul>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к Вариативной части Блока 1 ОПОП специалитета 31.05.01 Лечебное дело

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### Знания:

- основных понятий дисциплины и их принципиальных различий;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

### Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентами техники прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- выполнение санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями, использование естественных факторов для укрепления здоровья.

### Владение:

- методами коррекции своего физического состояния с учётом отклонений в состоянии здоровья.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: час 328

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>140</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>
В том числе:					
Лекции	2				2
Практические занятия (ПЗ)	138	36	36	36	30
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>188</b>	<b>78</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>18</b>
В том числе:					
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	62	26	20	10	6
Самостоятельное изучение тем	64	26	20	12	6
Реферат	62	26	20	10	6
Вид промежуточной аттестации (экзамен, зачет)					<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость час</b>	<b>328</b>	<b>114</b>	<b>96</b>	<b>68</b>	<b>50</b>

### 4. Содержание дисциплины

Содержание курса «Элективные дисциплины по физической культуре» ориентирует студентов на изучение современных достижений науки и практики физической культуры, формирование самостоятельности мышления и творческого подхода к использованию физкультурно-оздоровительной деятельности с целью физического совершенствования.

Освоение программного материала осуществляется в процессе лекционных, практических занятий, самостоятельной работы студентов.

На лекциях формируется система научно-методических знаний в области физической культуры и спорта. Практические занятия обеспечивают воспроизведение основных положений лекционного материала с использованием дополнительных учебно-методических материалов и информационных ресурсов. Практические задания способствуют формированию методических умений и навыков физкультурной и спортивной деятельности.

Для контроля качества теоретической и практической подготовки студентов предусмотрено проведение тестирования и оценка освоения практических навыков (умений).

Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение практических заданий и написание, защита презентаций.

## 4.1 Контактная работа

### Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 6			
	1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и оздоровительных систем. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2

### Семинары, практические работы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Футбол»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Футбол				
Семестр 3. Знакомство с футболом				
1	3	Правила безопасности в спортивном зале. История появления, развития и становления футбола в мире и в России. Знакомство с правилами футбола. Игра в футбол 2х2	6	Т.,ПР.
		Основные правила разминки. Знакомство с мячом. Развитие чувства мяча. Игра в футбол 2х2.	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	6	Т.,ПР.
		Развитие владения мяча. Разновидности владения мяча. Игра в футбол 3х3	6	Т.,ПР.
		Развитие ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	6	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4 .Чувство мяча				
2	4	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	8	Т.,ПР.
		Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол	8	Т.,ПР.
		Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	6	Т.,ПР.
		Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол	6	Т.,ПР.
		Игра в футбол 3х3	8	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр	36	

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 5 Ведение мяча				
3	5	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4x4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4x4	6	
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте. Игра в футбол 4x4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении. Игра в футбол 4x4	6	Т.,ПР.
		Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении с последующим ударом по воротам. Игра в футбол 4x4	6	Т.,ПР.
		Игра в футбол 4x4	6	Пр.,Т.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Удары по мячу				
4	6	Развитие удара по мячу. Разновидности ударов по мячу (с носка, подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы и удар пяткой). Выполнение различных видов ударов по мячу (с места и по катящемуся мячу, мячу в полёте). Игра в футбол 4x4	6	Т.,ПР..
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	4	Т.,ПР.
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	4	Т.,ПР.
		Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	4	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		физической выносливости. Игра в футбол 5x5		
		Выполнение упражнений на развитие скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	4	Т.,ПР.
		Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	4	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	30	
		Итого:	138	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
.				
Семестр 3. Оздоровительная аэробика				
1	3	Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности.	2	Т.,ПР.
		Понятие о «запрещенных» движениях в оздоровительной аэробике.	6	Т.,ПР.
		Терминология оздоровительной аэробики; техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики	6	Т.,ПР.
		Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног.	10	Т.,ПР.
		Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой	6	Т.,ПР.
		Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)	6	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
Семестр 4. Круговая тренировка силовой направленности кроссфит				
2	4	Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.



№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Тренировка кроссфит направленности «кардио» 6 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга	4	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 6 упражнения 3 круга	6	Т.,ПР.
		Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	6	Т.,ПР.
			36	
<b>Семестр 5 .Степ-аэробика</b>				
3	5	Терминология степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Техника безопасности выполнения шагов комбинаций на степ-платформе	4	Т.,ПР.
		Базовые шаги степ-аэробики	6	Т.,ПР.
		Особенности техники выполнения шагов на степплатформе	4	Т.,ПР.
		Методы конструирования программ степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Оздоровительные программы с использованием современных танцевальных движений	6	Пр.,Т.
		Особенности техники движений	4	Т.,ПР.
		Содержание, структура урока степ-аэробики	4	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
<b>Семестр 6 .Пилатес</b>				
4	6	Пилатес. Особенности занятий данного направления. Основные принципы метода Пилатес.	4	.
		Техника рационального дыхания и релаксации	4	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений базового уровня сложности	6	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием отягощений (гантелей)	6	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок	6	Т.,ПР.
		Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических мячей	4	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	30	
		Итого:	138	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Баскетбол»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
.				
Семестр 3. Техника передвижений в баскетболе				
1	3	Меры предупреждения травм на занятиях баскетболом. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни перекатом. Передвижения с изменением направления.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни на переднюю часть стопы. Передвижения с изменением направления	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста спиной вперед с изменением направления движения.	4	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом. Упражнения в парах с целью успеть в защите занять пространство перед нападающим	4	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки шагом. Упражнения для сохранения равновесия после остановок шагом.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки прыжком. Упражнения для сохранения равновесия после остановок прыжком.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника сочетания остановок с другими техническими приемами: передачами, бросками или ведением мяча после его ловли, остановки и дриблинга в другую сторону.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом вперед при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Повороты в сочетании с ведением мяча – пивоты. Акцент	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		на профилактике нарушения правил – пробежек.		
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков вверх и вперёд	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков после отталкивания одной и двумя ногами.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков с приземлением на одну и две ноги.	2	Т.,ПР.
		Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
		Семестр 4 . Техника владения мячом		
2	4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. . Передача мяча одной рукой от плеча, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв), в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола, в движении, в прыжке.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча.	4	Т.,ПР.
		Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча.	4	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	36	
Семестр 5 . Тактика игры в нападении				
3	5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв вторым эшелоном.	6	Т.,ПР.
		Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки	8	Пр.,Т.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6 . Тактика игры в защите				
4	6	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия	2	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Групповые действия.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1	4	Т.,ПР.
		Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Зонный прессинг	4	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	30	
		Итого:	138	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Плавание»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Методика начального обучения плаванию				
1	3	Ознакомление со свойствами воды. Обучение держанию на воде. Обучение скольжению на	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		грудь и на спине. Обучение выдоху в воду.		
		Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами (как в кроле на груди и в кроле на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Обучение облегченным способам плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.	6	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.	4	Т.,ПР.
		Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды	6	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	36	
		Семестр 4 Обучение технике плаванием кролем на груди и на спине.		
2	4	Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием. Имитационные упражнения на суше. Движения	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		ногами кролем сидя на краю бортика. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания. Упражнение «Водолазы».		
		Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.)	4	Т.,ПР.
		Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.).	4	Т.,ПР.
		Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Обучение работе рук при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4x25 м., затем поменять положение рук). Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.).	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине. Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	36	
<b>Семестр 5 Обучение технике плавания брассом, баттерфляем</b>				
3	5	Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом. Подготовительные и имитационные упражнения на суше. Имитационные упражнения у бортика. Упражнение «Водолазы». Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Обучение работе ног при плавании брассом.	4	Т.,ПР.
		Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом. Имитационные упражнения на суше и у бортика. Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног) (8x25 м.).	4	Т.,ПР.
		Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.). Обучение работе рук при плавании	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		брассом. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы».		
		Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.). Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8x25 м.). Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8x25 м.). Плавание брассом в полной координации (8x25 м.).	6	Т.,ПР.
		Обучение технике поворота при плавании брассом. Сдача контрольных нормативов	6	Т.,ПР.
		Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.	6	Пр.,Т.
		Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем - на каждый цикл движений. Сдача контрольных нормативов.	6	
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6 . Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании. Игры и развлечения на воде				
4	6	Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз). Плавание кролем на груди в полной координации (2x25 м.).	4	Т.,ПР.
		Стартовый прыжок с тумбочки из и. п. - лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые	4	Т.,ПР.



№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.). Сдача контрольных нормативов		
		Совершенствование техники выполнения поворотов «Маятник», «Сальто». Простой закрытый поворот.	4	Т.,ПР.
		Простой открытый поворот. Упражнения в воде. Комплексное плавание. Тестирование.	2	Т.,ПР.
		Методика обучения игре и методика проведения. Игры на основе техники двигательных действий в плавании. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием па воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.	4	Т.,ПР.
		Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом.	4	Т.,ПР.
		Игры и эстафеты, способствующие закреплению навыков плавания различными способами, стартами и поворотами.	4	Т.,ПР.
		Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.	4	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	30	
		Итого:	138	

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 5.1 Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов предусматривает самостоятельный поиск научно-методической информации при подготовке к семинарским занятиям и выполнении практических заданий, а также определение способов решения различных задач личностного и профессионального саморазвития средствами физической культуры, приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности, формирование активного, сознательного отношения к ее организации в процессе самоподготовки.

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Всего часов	Вид контроля
-------	------------	--	-------------	--------------

1.	3.	Подбор и выполнение упражнений на развитие гибкости.	12	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости.	12	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие силы.	12	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости.	12	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	10	Пр.
		Запрещенные субстанции и методы	10	Пр.
		Допинг и зависимое поведение	10	Пр.
ИТОГО часов во 3 семестре			78	
2.	4.	Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	10	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	10	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	10	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	10	Пр.
		Социальные аспекты проблемы допинга	8	Пр.
		Предотвращение допинга	6	Пр.
		Контроль знаний	6	Пр.
ИТОГО часов в 4 семестре			60	
3.	5.	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	6	Пр.
		Анализ динамики роста силы различных групп мышц .	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	2	Пр.
ИТОГО часов в 5 семестре			32	
4.	6.	Подбор и выполнение упражнений на развитие грудной клетки и увеличения ЖЕЛ.	4	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.	2	Пр.

		Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.	4	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	4	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	4	Пр.
		ИТОГО часов в 6 семестре	18	Пр.
			188	

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Пр – оценка освоения практических навыков (умений).

## 6. Обеспечение достижения запланированных результатов обучения

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой (компетенции (или её части))	Наименование оценочного средства
1.	<b>Лекции, практический, контрольный.</b> Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов	ОК-5, ОК-6	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
<b>ОК-5</b> <b>Готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала</b>			
<b>Знать:</b>	Имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности.	Твердо знает материал.	Прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, реализует самостоятельную

			познавательную деятельность.
<b>Уметь:</b>	Использует оптимальные способы выполнения.	Правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач.	Правильно обосновывает принятое решение.
<b>Владеть (иметь навыки и/или опыт):</b>	Испытывает затруднения при выполнении практических работ.	Владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	Владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
<b>ОК-6</b>			
<b>Наименование компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>			
<b>Знать:</b>	Имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности.	Твердо знает материал.	Прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, реализует самостоятельную познавательную деятельность.
<b>Уметь:</b>	Использует оптимальные способы выполнения.	Правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач.	Правильно обосновывает принятое решение.
<b>Владеть (иметь навыки и/или опыт):</b>	Испытывает затруднения при выполнении практических работ.	Владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	Владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
<b>Количественные уровни оценивания в %</b>	<b>50%</b>	<b>65%</b>	<b>85%</b>

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**7.1. Основная учебная литература:**

1. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Фалеева Е.И., Шувалов А.С. Развитие физических качеств /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2000. – 22 с.
2. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Иванов А.В. и др. Паспортный и биологический возраст в оценке физического состояния студентов /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2000. – 26 с.
3. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Сулова Г.В. Зависимость работоспособности человека от состояния опорно-двигательного аппарата /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2001. – 17 с.
4. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Иванов А.В. и др. Физическое состояние человека /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2002. – 29 с.
5. Прошляков В.Д., Лутонин А.Ю. Методы исследования и оценки состояния нервной системы и анализаторов при занятиях физическими упражнениями /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2002. – 23 с.
6. Прошляков В.Д., Яковлева Н.В., Варламов С.А. Профессиональный отбор и подготовка студентов-будущих врачей хирургического профиля: Учебное пособие.- Рязань, РГМУ, 2003.- 152 с.
7. Прошляков В.Д., Иванов А.В., Котова Г.В., Лутонин А.Ю. Адаптация сердечно-сосудистой системы к регулярным физическим нагрузкам. /метод. реком. для студентов. – Рязань, РГМУ, 2004. – 26 с.
8. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В.Пономаревой.- М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320 с.
9. Курбатов Д.А., Прошляков В.Д. Использование приёмов самбо в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-медиков /метод. реком. для студентов. – Рязань, РязГМУ, 2008. – 26 с.
10. Формирование опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие /Под ред.В.Д.Прошлякова.-Рязань: РИО РязГМУ, 2011.- ч.1-84 с.; ч.2-56 с.
11. Прошляков В.Д., Никитин А.С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Монография.- СПб.: ЭКО-Вектор, 2016.-160 с.
12. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.-Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.-124 с.
13. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Толстова Т.И., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка физического развития и методика тренировки студентов //метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 45 с.
14. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка состояния и тренировка аппарата внешнего дыхания человека /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов медицинских факультетов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 26 с.
15. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В.. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и при физических нагрузках /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 28 с.
16. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Сулова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.
17. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Фалеева Е.И. Основы неврологического контроля при занятиях физической культурой и спортом /метод. реком. для

самостоятельной работы студентов 2 курсов медицинских факультетов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РГМУ, 2017. – 33 с.

18. Лушников М.С., Прошляков В.Д. Мини-футбол как одно из средств профессионально-прикладной подготовки студентов медицинского вуза /метод.рекомендации для студентов.- Рязань: ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, 2017.-32 с.

## **7.2. Дополнительная учебная литература:**

1. Толстова Т.И. Основы лечебной физкультуры: учеб. пособие для студентов мед. вузов, слушателей системы доп. мед. образования / Т. И. Толстова, А. В. Соколов ; Ряз. гос. мед. ун-т. - Рязань : РязГМУ, 2011. - 58 с.

2. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т.В. Яковлевой, В.Ю. Альбицкого. - М.: ООО "М-Студио", 2011. - 213 с.

3. Сауткин М.Ф. Физическое состояние человека : [Моногр.] / М. Ф. Сауткин; Ряз.гос.мед.ун-т. - Рязань : РГМУ, 2008. - 66с.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В.Пономаревой.- М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320 с.

5. Прошляков В.Д., Яковлева Н.В., Варламов С.А. Профессиональный отбор и подготовка студентов-будущих врачей хирургического профиля: Учебное пособие.- Рязань, РязГМУ, 2003.- 152 с.

6. Формирование опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие /Под ред.В.Д.Прошлякова.-Рязань: РИО РязГМУ, 2011.- ч.1-84 с.; ч.2-56 с.

7. Прошляков В.Д., Никитин А.С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Монография.- СПб.: ЭКО-Вектор, 2016.-160 с.

8. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.-Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.-124 с.

9. Лушников М.С., Прошляков В.Д. Мини-футбол как одно из средств профессионально-прикладной подготовки студентов медицинского вуза /метод.рекомендации для студентов.- Рязань: ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, 2017.-32 с.

## **8.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

### **8.1. Справочные правовые системы:**

СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>

СПС «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

### **8.2. Базы данных и информационно-справочные системы**

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.
12. Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем)**

**9.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Программное обеспечение Microsoft Office.
- Программный продукт Мой Офис Стандартный.

**9.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> <a href="http://www.medcollelib.ru/">http://www.medcollelib.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, <a href="https://lib.rzgmu.ru/">https://lib.rzgmu.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭМБ «Консультант врача» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, <a href="https://www.rosmedlib.ru/">https://www.rosmedlib.ru/</a>	Доступ с ПК Центра развития образования
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Доступ с ПК Центра развития образования
Официальный интернет-портал правовой информации <a href="http://www.pravo.gov.ru/">http://www.pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ

Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, <a href="https://femb.ru">https://femb.ru</a>	Открытый доступ
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, <a href="http://www.medlinks.ru/">http://www.medlinks.ru/</a>	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, <a href="http://www.medline.ru/">http://www.medline.ru/</a>	Открытый доступ
DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и историй болезней для студентов и практикующих врачей, <a href="https://doctorspb.ru/">https://doctorspb.ru/</a>	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, <a href="http://crm.ics.org.ru/">http://crm.ics.org.ru/</a>	Открытый доступ

**10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<b>Ул. Высоковольтная, 7</b>		
1.	Учебные комнаты – 2	Включают в себя: столы аудиторные, стулья ученические, учебная доска, массажные кушетки
2.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для практической и самостоятельной работы студентов: кондиционеры, музыкальный центр, вышка судейская, табло для волейбола, столы теннисные, стойки и сетки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцом.



3.	Борцовский зал; 120 кв. м	Включает в себя: татами, боксерский мешок с креплениями, боксёрский ринг (разборный)
4.	Зал ритмической гимнастики; 84 кв. м	Включает в себя: кондиционер, зеркала, музыкальный центр, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
5.	Зал ЛФК, площадь 32 кв.м.	Включает в себя: зеркала, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
6.	Тренажерный зал 1 этаж, 120 кв. м;	Включает в себя: кондиционер, стационарные силовые тренажёры, штанги, грифы, гири (24 и 16 кг), диски обрезные, гантели, весы медицинские напольные.
7.	Тренажерный зал 2 этаж, 84 кв. м.	Включает в себя: блочные тренажёры, гимнастические коврики, фитнес-мячи, весы медицинские напольные, ТРХ -2 шт., 2 тренажера для сухого плавания.
8.	Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквamed», 2082,8 кв. м	6 дорожек, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет, гардероб, буфет.
<b>Ул. Шевченко, 34</b>		
9.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Включает в себя: стойки баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцом, табло универсальное, вышка судейская, стойки и сетки для бадминтона, музыкальный центр, волейбольные стойки и сетки.
<b>Открытые площадки</b>		
10.	Мини-футбольное поле (хоккейная площадка), 1000 кв.	Асфальтовое покрытие, бортики деревянные.
11.	Мини-футбольное поле с искусственным покрытием	Искусственное покрытие для игры в футбол.
12.	Баскетбольная площадка, 400 кв. м	Асфальтовое покрытие, 2 баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
13.	Тренажерная площадка, 225 кв. м	Асфальтовое покрытие. Силовые тренажеры.

## **11. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется в соответствии с Положением о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Занятия организуются с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся на основании принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Данной категории обучающихся предоставляется возможность занятий физической культурой в следующих вариантах: в специальной группе, в группе лечебной физкультуры, по индивидуальной программе адаптивной физической культуры в

зависимости от состояния здоровья, степени ограниченности физических возможностей и рекомендаций медико-социальной экспертизы.

**2. В целях освоения программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает:**

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, при необходимости учебный процесс организуется в специально оборудованном классе (ул. Высоковольтная, 9, каб. 11)

**3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.**

**4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

**5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения

С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с использованием дистанционных образовательных технологий, письменная проверка

Обучающимся, относящимся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается подготовка к зачету с использованием дистанционных образовательных технологий.

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, индивидуальная воспитательная работа.

#### **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

В университете созданы специальные условия для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе: специально оборудованные учебные кабинеты и объекты для проведения практических занятий, объекты спорта, приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.