



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 № 10 от 20.05.2025 г.

|                              |                                                                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рабочая программа дисциплины | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту                                                                                             |
| Образовательная программа    | Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология |
| Квалификация                 | Клинический психолог                                                                                                                              |
| Форма обучения               | Очная                                                                                                                                             |

Разработчик кафедры физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

| ФИО             | Ученая степень,<br>ученое звание | Место работы<br>(организация)       | Должность                           |
|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Пономарева Г.В. | канд. пед. наук,<br>доцент.      | ФГБОУ ВО РязГМУ<br>Минздрава России | заведующий<br>кафедрой              |
| Прошляков В.Д.  | д-р мед. наук, проф.             | ФГБОУ ВО РязГМУ<br>Минздрава России | профессор кафедры                   |
| Левина Е.А.     | -                                | ФГБОУ ВО РязГМУ<br>Минздрава России | старший<br>преподаватель<br>кафедры |

Рецензент (ы):

| ФИО            | Ученая степень,<br>ученое звание | Место работы<br>(организация)       | Должность                                                 |
|----------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Кирюшин В.А.   | д-р мед. наук, проф.             | ФГБОУ ВО РязГМУ<br>Минздрава России | зав. кафедрой<br>профильных<br>гигиенических<br>дисциплин |
| Дементьев А.А. | д-р мед. наук, доц.              | ФГБОУ ВО РязГМУ<br>Минздрава России | зав. кафедрой<br>общей гигиены.                           |

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Клиническая психология  
Протокол №9 от 21.04. 2025 г.

Одобрено учебно-методическим советом.  
Протокол № 5 от 24.04.2025г.

Нормативная справка.

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

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ФГОС ВО</b>                                                          | Приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология"                                                                                   |
| <b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b> | Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. № 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК – 7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Формирует навыки здоровьесберегающего поведения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b><br/>социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>разбираться в вопросах оценки уровня физической подготовленности, применяемых в целях профилактики</p> <p><b>Владеть:</b><br/>методами контроля и развития физических качеств.:</p> |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к Вариативной части Блока 1 ОПОП специалитета 37.05.01 Клиническая психология

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 студентов технике 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: 328ч

| Вид учебной работы                                     | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|
|                                                        |             | 2        | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 164         | 32       | 34 | 34 | 32 | 32 |
| В том числе:                                           |             |          |    |    |    |    |
| Лекции                                                 |             |          |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                              | 164         | 32       | 34 | 34 | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа (всего)                         | 164         | 32       | 26 | 34 | 40 | 32 |
| В том числе:                                           |             |          |    |    |    |    |

|                                                    |     |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Проработка материала лекций, подготовка к занятиям |     |       |       |       |       |       |
| Самостоятельное изучение тем                       |     |       |       |       |       |       |
| Реферат                                            |     |       |       |       |       |       |
| Вид промежуточной аттестации (экзамен, зачет)      |     | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость час                             | 328 | 64    | 60    | 68    | 72    | 64    |

#### 4. Содержание дисциплины

Содержание курса «Элективные дисциплины по физической культуре» ориентирует студентов на практическое закрепление знаний, умений и навыков, полученных в рамках базовых дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, необходимых для формирования универсальной компетенции «УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Реализация элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлена на:

- приобретение обучающимися навыков творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в целях повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей;
- обеспечение общей физической подготовки;
- обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

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

Для контроля качества практической подготовки студентов предусмотрено оценка освоения практических навыков (умений).

Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение практических заданий.

##### 4.1 Контактная работа

##### Семинары, практические работы

##### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Футбол».

| № раздела                        | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|----------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Семестр 2. Знакомство с футболом |                |                                                                                                                                                                |              |                                                                      |
| 1                                | 2              | Правила безопасности в спортивном зале. История появления, развития и становления футбола в мире и в России. Знакомство с правилами футбола. Игра в футбол 2х2 | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                | Основные правила разминки. Знакомство с мячом. Развитие чувства мяча. Игра в футбол 2х2.                                                                       | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                | Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед                                                                                                | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями                             |

| № раздела              | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                        |                | остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 2х2                                                       |              | комплекта оценочных средств                                          |
|                        |                | Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без) Игра в футбол 2х2 | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Развитие ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3                                               | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Развитие ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3                                           | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Итого за 2 семестр:                                                                                                | 32           |                                                                      |
| Семестр 3 Чувство мяча |                |                                                                                                                    |              |                                                                      |
| 2                      | 3              | Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.                                         | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол                                          | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.                                                              | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол                                          | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                        |                | Игра в футбол 3х3                                                                                                  | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями                             |

| № раздела                | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |              | комплекта оценочных средств                                          |
|                          |                | Итого за 3 семестр:                                                                                                                                                                                                                                    | 34           |                                                                      |
| Семестр 4 Ведение мяча   |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                      |
| 3                        | 4              | Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4                                                                                                                    | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4х4                                                                                        | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | 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 4х4                                              | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | 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 4х4                                 | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | 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 4х4 | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | Игра в футбол 4х4                                                                                                                                                                                                                                      | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |                | Итого за 4 семестр:                                                                                                                                                                                                                                    | 34           |                                                                      |
| Семестр 5. Удары по мячу |                |                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                      |
| 4                        | 5              | 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                                                                   | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| № раздела                             | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|---------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                       |                | катящемуся мячу, мячу в полёте). Игра в футбол 4х4                                                                  |              |                                                                      |
|                                       |                | Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4х4               | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4    | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4 | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Выполнение упражнений на развитие физической выносливости. Игра в футбол 5х5                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Выполнение упражнений на развитие скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5           | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5                                  | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Итого за 5 семестр:                                                                                                 | 32           |                                                                      |
| Семестр 6 . Техника элементов футбола |                |                                                                                                                     |              |                                                                      |
| 5                                     | 6              | Роль технических характеристик футболиста. Выполнение упражнений с акцентом на развитие Футбол 6х6                  | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                       |                | Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6х6             | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями                             |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                  | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                |                                                                                                                                       |              | комплекта оценочных средств                                          |
|           |                | Выполнение упражнений на развитие технико-тактических действий Футбол 6х6                                                             | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала                                                                                  | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4 | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Итого за 6 семестр:                                                                                                                   | 32           |                                                                      |
|           |                | Итого:                                                                                                                                | 164          |                                                                      |

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

| № раздела                           | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Семестр 2. Оздоровительная аэробика |                |                                                                                                  |              |                                                                      |
| 1                                   | 2              | Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности.                            | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                     |                | Понятие о «запрещенных» движениях в оздоровительной аэробике.                                    | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                     |                | Терминология оздоровительной аэробики; техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

| №<br>раздела                                                           | №<br>семинара,<br>ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                 | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>текущего<br>контроля                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |                      |                                                                                                                                      |                     | оценочных<br>средств                                                 |
|                                                                        |                      | Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног. | 6                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой                                         | 6                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)                       | 6                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Итого за 2 семестр:                                                                                                                  | 32                  |                                                                      |
| <b>Семестр 3 . Круговая тренировка силовой направленности кроссфит</b> |                      |                                                                                                                                      |                     |                                                                      |
| 2                                                                      | 3                    | Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки                                                                                       | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга                                                                    | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга                                                                     | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                        |                      | Тренировка кроссфит направленности «кардио» 6 упражнений 3 круга                                                                     | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| №<br>раздела             | №<br>семинара,<br>ПР | Темы семинаров, практических занятий                                               | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>текущего<br>контроля                                                          |
|--------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                      |                                                                                    |                     | с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств                                       |
|                          |                      | Тренировка кроссфит. Силовые<br>гимнастические упражнения- 4 упражнения 3<br>круга | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Тренировка кроссфит. Силовые<br>гимнастические упражнения- 5 упражнений 3<br>круга | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Тренировка кроссфит. Силовые<br>гимнастические упражнения- 6 упражнения 3<br>круга | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Тренировка кроссфит смешанного типа –<br>силовые и кардио упражнения               | 6                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Итого за 3 семестр:                                                                | 34                  |                                                                                        |
| Семестр 4 .Степ-аэробика |                      |                                                                                    |                     |                                                                                        |
| 3                        | 4                    | Терминология степ-аэробики                                                         | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Техника безопасности выполнения шагов<br>комбинаций на степ-платформе              | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                          |                      | Базовые шаги степ-аэробики                                                         | 6                   | Оценка<br>знаний в                                                                     |

| № раздела          | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                    |                |                                                                                     |              | соответствии с заданиями комплекта оценочных средств                 |
|                    |                | Особенности техники выполнения шагов на степплатформе                               | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                    |                | Методы конструирования программ степ-аэробики                                       | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                    |                | Оздоровительные программы с использованием современных танцевальных движений        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                    |                | Особенности техники движений                                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                    |                | Содержание, структура урока степ-аэробики                                           | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                    |                | Итого за 4 семестр:                                                                 | 34           |                                                                      |
| Семестр 5 .Пилатес |                |                                                                                     |              |                                                                      |
| 4                  | 5              | Пилатес. Особенности занятий данного направления. Основные принципы метода Пилатес. | 4            | .                                                                    |
|                    |                | Техника рационального дыхания и релаксации                                          | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

| № раздела                                  | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                            |                |                                                                                                                  |              | оценочных средств                                                    |
|                                            |                | Техника выполнения упражнений базового уровня сложности                                                          | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием отягощений (гантелей)                             | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок                              | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических мячей                              | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Итого за 5 семестр:                                                                                              | 32           |                                                                      |
| Семестр 6 Особенности занятий калланетикой |                |                                                                                                                  |              |                                                                      |
| 5                                          | 6              | Калланетика. Особенности занятий силовой направленности в изометрическом режиме                                  | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания) | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                            |                | Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц                  | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями                             |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                |                                                                     |              | комплекта оценочных средств                                          |
|           |                | Техника выполнения упражнений калланетики базового уровня           | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Повышение уровня проявления гибкости.                               | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника выполнения упражнений для профилактики боли в области спины | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Повышение уровня проявления статической силы                        | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Итого за 6 семестр:                                                 | 32           |                                                                      |
|           |                | Итого:                                                              | 164          |                                                                      |

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Баскетбол».**

| № раздела                                           | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                   | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Семестр 2. Техника передвижений в баскетболе</b> |                |                                                                                                                        |              |                                                                      |
| 1                                                   | 2              | Меры предупреждения травм на занятиях баскетболом. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом                | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                     |                | Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни перекатом. Передвижения с изменением направления. | 2            | Оценка знаний в соответствии                                         |

| №<br>раздела | №<br>семинара,<br>ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                              | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>текущего<br>контроля                                        |
|--------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|              |                      |                                                                                                                                                                                   |                     | с заданиями комплекта оценочных средств                              |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни на переднюю часть стопы. Передвижения с изменением направления                                               | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста спиной вперед с изменением направления движения.                                                  | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом.                                                                                 | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | 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 | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега.                                                                                                         | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки шагом. Упражнения для сохранения равновесия после остановок шагом.                            | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|              |                      | Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки прыжком. Упражнения для сохранения равновесия после остановок прыжком.                        | 2                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями                             |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                |                                                                                                                                                                                                 |              | комплекта оценочных средств                                          |
|           |                | 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            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом вперед при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.                                                                 | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Повороты в сочетании с ведением мяча – пивоты. Акцент на профилактике нарушения правил – пробежек.                                                           | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков вверх и вперёд                                                                                                                               | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков после отталкивания одной и двумя ногами.                                                                                                     | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков с приземлением на одну и две ноги.                                                                                                           | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.                                                                                                                        | 2            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

| №<br>раздела                       | №<br>семинара,<br>ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                          | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>текущего<br>контроля                                                          |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                      |                                                                                                                                                               |                     | оценочных<br>средств                                                                   |
|                                    |                      | Итого за 2 семестр:                                                                                                                                           | 32                  |                                                                                        |
| Семестр 3 . Техника владения мячом |                      |                                                                                                                                                               |                     |                                                                                        |
| 2                                  | 3                    | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. . Передача мяча одной<br>рукой от плеча, в движении, в прыжке.                                  | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча.                                                                                                 | 2                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. Передача мяча двумя<br>руками от груди, в движении, в прыжке.                                   | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. Передача мяча двумя<br>руками сверху, в движении, в прыжке.                                     | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. Передача мяча одной<br>рукой снизу, в движении, в прыжке.                                       | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. Передача мяча одной<br>сверху (бейсбольная передача в быстрый<br>прорыв), в движении, в прыжке. | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями<br>комплекта<br>оценочных<br>средств |
|                                    |                      | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника передач мяча. Передачи мяча с<br>отскоком от пола, в движении, в прыжке.                                      | 4                   | Оценка<br>знаний в<br>соответствии<br>с заданиями                                      |

| № раздела                            | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                      |                |                                                                                                                                                                  |              | комплекта оценочных средств                                          |
|                                      |                | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника ловли мяча.                                                                                                      | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Техника владения мячом в баскетболе.<br>Техника бросков мяча.                                                                                                    | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Итого за 3 семестр:                                                                                                                                              | 34           |                                                                      |
| Семестр 4 . Тактика игры в нападении |                |                                                                                                                                                                  |              |                                                                      |
| 3                                    | 4              | Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.                                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.                                                | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию. | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).     | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                      |                | Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное                                                                                          | 6            | Оценка знаний в                                                      |

| №<br>раздела                     | №<br>семинара,<br>ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                 | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>текущего<br>контроля                                        |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                  |                      | нападение. Быстрый прорыв вторым эшелоном.                                                                           |                     | соответствии с заданиями комплекта оценочных средств                 |
|                                  |                      | Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки | 6                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                      | Итого за 4 семестр:                                                                                                  | 34                  |                                                                      |
| Семестр 5 .Тактика игры в защите |                      |                                                                                                                      |                     |                                                                      |
| 4                                | 5                    | Тактика игры в защите. Индивидуальные действия                                                                       | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                      | Тактика игры в защите. Групповые действия.                                                                           | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                      | Тактика игры в защите. Командные действия.                                                                           | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                      | Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2                                                 | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                  |                      | Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.                                                | 4                   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| № раздела                                                                                           | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                | Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2                                                                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                     |                | Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1                                                                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                     |                | Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Зонный прессинг                                                                                 | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                     |                | Итого за 5 семестр:                                                                                                                                           | 32           |                                                                      |
| Семестр 6 Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры |                |                                                                                                                                                               |              | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| 5                                                                                                   | 6              | Физическая подготовка баскетболистов. Общая выносливость. Аэробный фундамент. Создать представление о данных способах энергообеспечения и методах тренировки. | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                     |                | Физическая подготовка баскетболистов. Анаэробная тренировка. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скоростной выносливости.  | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                     |                | Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка быстроты. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скорости                    | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                |                                                                                                                                                                           |              | оценочных средств                                                    |
|           |                | Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка мощности. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки прыгучести и скоростно-силовых качеств. | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Итого за 6 семестр:                                                                                                                                                       | 32           |                                                                      |
|           |                | Итого:                                                                                                                                                                    | 164          |                                                                      |

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Плавание».

| № раздела                                        | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Семестр 2. Методика начального обучения плаванию |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                      |
| 1                                                | 2              | Ознакомление со свойствами воды. Обучение держанию на воде. Обучение скольжению на груди и на спине. Обучение выдоху в воду.                                                                                                                                                                                                      | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                  |                | 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            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                  |                | Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами (как в кроле па груди и в кроле на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.                     | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                  |                | Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине,                                                                             | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| № раздела                                                        | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                | и попеременных движениях руками без выноса их из воды.                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                      |
|                                                                  |                | Обучение облегченным способам плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.                                                                                                                                 | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.                                                                                                                                                                          | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.                                                                                                                                                                            | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды                                                                                                                                                                        | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | Итого за 2 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 32           |                                                                      |
| Семестр 3 Обучение технике плаванием кролем на груди и на спине. |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                      |
| 2                                                                | 3              | Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием. Имитационные упражнения на суше. Движения 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». | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | 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            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                  |                | Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием.                                                                                                                                                                                                                                          | 4            | Оценка знаний в                                                      |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                | Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4х25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.).                                                                                                                                              |              | соответствии с заданиями комплекта оценочных средств                 |
|           |                | Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 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 (4х25 м.). То же в другую сторону (4х25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4х25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12х25 м.).     | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | 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 (4х25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4х25 м.). Обучение работе рук при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4х25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4х25 м., затем поменять положение рук). Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4х25 м.). | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8х25 м.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

| № раздела                                                       | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                | 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) (2х25 м.). |              | оценочных средств                                                    |
|                                                                 |                | Итого за 3 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 34           |                                                                      |
| <b>Семестр 4 Обучение технике плавания брассом, баттерфляем</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                      |
| 3                                                               | 4              | 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 (8х25 м.). Обучение работе ног при плавании брассом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                 |                | 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) (8х25 м.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                 |                | Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8х25 м.). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8х25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8х25 м.). Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                 |                | Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8х25 м.). Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8х25 м.). Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8х25 м.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| № раздела                                                                                        | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                | Плавание брассом в полной координации (8x25 м.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                      |
|                                                                                                  |                | Обучение технике поворота при плавании брассом. Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                  |                | Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                  |                | 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 4 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 34           |                                                                      |
| Семестр 5 . Совершенствование техники стартов и поворотов в плавании. Игры и развлечения на воде |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                      |
| 4                                                                                                | 5              | 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            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                                                                                  |                | 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 плавательные движения и выход на | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

| № раздела | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
|           |                | 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            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Простой открытый поворот. Упражнения в воде. Комплексное плавание. Тестирование.                                                                                                                                                                                                                                         | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | 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 на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом.                                                                                                                                                                                    | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Игры и эстафеты, способствующие закреплению навыков плавания различными способами, стартами и поворотами.                                                                                                                                                                                                                | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.                                                                                                                                                      | 4            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|           |                | Итого за 5 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 32           |                                                                      |

| № раздела                                     | № семинара, ПР | Темы семинаров, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля                                              |
|-----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| Семестр 6 Совершенствование техники плавания. |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| 5                                             | 6              | Упражнение «Водолазы» 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 руки) Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.) Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.). Сдача контрольных нормативов. | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                               |                | Совершенствование техники плавания брассом. Упражнение «Водолазы. Подплывание к бортику, отталкивание и поворот. Скольжение и выход из воды после поворота. Плавание брассом в полной координации (8x25 м.). Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                       | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                               |                | Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений. 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                                                                                  | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                               |                | 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.).                                                                                                                                                                                                           | 8            | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                                               |                | Итого за 6 семестр:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 32           |                                                                      |
|                                               |                | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 164          |                                                                      |

## 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                     | № семес-тра | Наименование раздела/темы учебной дисциплины                    | Всего часов | Вид контроля                                                         |
|---------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1.                        | 2.          | Подбор и выполнение упражнений на развитие гибкости.            | 6           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости.        | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Подбор и выполнение упражнений на развитие силы.                | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости. | 6           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Допинг как глобальная проблема современного спорта.             | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Запрещенные субстанции и методы                                 | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                           |             | Допинг и зависимое поведение                                    | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| ИТОГО часов во 2 семестре |             |                                                                 | 32          |                                                                      |
| 2.                        | 3.          | Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.     | 4           | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта                   |

|                          |    |                                                                                   |    |                                                                      |
|--------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|
|                          |    |                                                                                   |    | оценочных средств                                                    |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. | 4  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.                | 4  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.                                    | 4  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Социальные аспекты проблемы допинга                                               | 4  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Предотвращение допинга                                                            | 4  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Контроль знаний                                                                   | 2  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| ИТОГО часов в 3 семестре |    |                                                                                   | 26 |                                                                      |
| 3.                       | 4. | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.                       | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки                 | 6  | Оценка знаний в соответствии                                         |

|                          |    |                                                                                   |    |                                                                      |
|--------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|
|                          |    |                                                                                   |    | с заданиями комплекта оценочных средств                              |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.                                    | 6  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Анализ динамики роста силы различных групп мышц                                   | 6  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| ИТОГО часов в 4 семестре |    |                                                                                   | 34 |                                                                      |
| 4.                       | 5. | Подбор и выполнение упражнений на развитие грудной клетки и увеличения ЖЕЛ.       | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.                              | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.                             | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.                | 8  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | ИТОГО часов в5 семестре                                                           | 40 | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

|                          |    |                                                                                                                                            |     |                                                                      |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------|
| 5.                       | 6. | Подбор и выполнение упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Контроль за ЧСС и АД до и после бега и ходьбы.                  | 6   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Анализ влияния физических упражнений разной направленности и интенсивности на ЧСС и АД, ЦНС (сон, настроение, состояние тревожности и др.) | 6   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.                                                          | 6   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.                                                                                | 6   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц ног                                                                                              | 4   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
|                          |    | Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки                                                                          | 4   | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |
| ИТОГО часов в 6 семестре |    |                                                                                                                                            | 32  |                                                                      |
|                          |    |                                                                                                                                            | 164 |                                                                      |

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>Практический, контрольный.</b><br>Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно- | УК-7 (7.1-7.3)                                  | Оценка знаний в соответствии с заданиями комплекта оценочных средств |

|  |                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 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 |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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

### **7.1.1 Основная учебная литература:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Суслова 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.

### **7.1.2. Дополнительная учебная литература:**

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

2. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Суслова 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.

3. Толстова Т.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении сколиоза: методическое пособие для студентов. Palmarium Academic Publishing (2017-08-01), ISBN-13: 978-3-659-72447-3, С.43.

4. Толстова Т.И. Комплексы упражнений для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т.И. Толстова, В.Д. Прошляков; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 65 с.

5. Толстова Т.И., Пономарева Г.В. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / Т.И. Толстова, Г.В. Пономарева; РязГМУ им. акад. И.П. Павлова. – Рязань: РИО РязГМУ, 2018. – 100 с.

6. Прошляков В.Д., Лапкин М.М. Основы оздоровительной физической культуры: Справочник. - Рязань: 2018. – 86 с..

7. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Толстова Т.И. Оценка физического состояния студентов с учетом паспортного и биологического возраста: методические рекомендации для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»/ сост. В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, Т.И. Толстова; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2019. - 34 с

## 7.2 Перечень электронных образовательных ресурсов

| <u>Электронные образовательные ресурсы</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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)  |
| Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» – 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/cgi-bin/mb4x">https://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Доступ с ПК Центра развития образования |
| ЭБС «Лань» в ресурсе представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент, <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Доступ неограничен (после авторизации)  |
| <p><b>«Большая медицинская библиотека» (БМБ)</b></p> <p>В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным тестам и медиаконтенту.</p> <p>Сервис «Электронные полки дисциплин»</p> <p>Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на <a href="#">«Электронных полках учебных дисциплин»</a>- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе.</p> <p>Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - <a href="#">Книги, содержащие тесты</a>.</p> <p>Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <a href="#">«Иностранной коллекции»</a>. <a href="https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/">https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/</a></p> | Доступ неограничен (после авторизации)  |
| <p><a href="#">Коллекция медицинских учебников на французском языке ElsevierMasson</a>. Электронные книги для корпоративных, медицинских, академических и профессиональных библиотек по всему миру. <a href="https://123library.org/user/my-library/books">https://123library.org/user/my-library/books</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Доступ неограничен (после авторизации)  |
| <p><b><a href="#">Национальная электронная библиотека (НЭБ)</a></b></p> <p>Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Открытый доступ                         |
| 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<br><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,<br><a href="https://femb.ru/">https://femb.ru/</a> | Открытый доступ |

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

| № 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, TRX -2 шт., 2 тренажера для сухого плавания.                                                                                                        |
| 8.                           | Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквамед», 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.                                                                                                                                                  |