



Министерство здравоохранения Российской Федерации

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

Утверждено решением ученого совета  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г

Рабочая программа дисциплины	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело
Квалификация	Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола – Академический медицинский брат). Преподаватель.
Форма обучения	Очная

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

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

Рецензент (ы):

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

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки

канд. мед. наук, доц.  
Афони娜 Наталья Александровна  
Протокол № 12 от 26.06.2023г.

Одобрено учебно-методическим советом.  
Протокол № 10 от 27.06.2023г

Нормативная справка.

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

<b>ФГОС ВО</b>	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017 №971 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело»
<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b>	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p align="center"><b>УК – 7</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах оценки уровня физической подготовленности, применяемых в целях профилактики</p> <p><b>Владеть:</b> методами контроля и развития физических качеств.</p>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к Вариативной части ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### Знания:

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

### Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами техники метания гранаты;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентов технике прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- обучение студентов технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и стойку, дистанция 10 м;
- 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: в час 328**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
В том числе:						
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

В том числе:						
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Самостоятельное изучение тем	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Реферат	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет)		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость час</b>	<b>328</b>	<b>64</b>	<b>82</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>64</b>

#### 4. Содержание дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (контактная работа обучающихся с преподавателем) по видам учебных занятий: 328 ч.

Из них:

практических занятий – 164 ч.

самостоятельная работа - 164ч.

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

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

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

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

Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение учебно-исследовательских заданий в виде сообщений, написание и защита рефератов.

#### 4.1 Контактная работа

##### Семинары, практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
<b>Семестр 2</b>				
1	2	Методы развития и контроля гибкости.	4	Т.,ПР.
		Методы развития и контроля выносливости	4	Т.,ПР.
		Методы развития и контроля силы.	4	Т.,ПР.
		Методы развития и контроля быстроты.	4	Т.,ПР.
		Методы развития и контроля ловкости.	4	Т.,ПР.
		Методы оценки уровня физической подготовленности студентов.	6	Т.,ПР.
		Комплекс ГТО: требования, подготовка, сдача	6	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		нормативов по возрастным группам.		
		<b>Итого за 2 семестр:</b>	32	
<b>Семестр 3</b>				
2	3	Оценка и формирование опорно-двигательного аппарата (ОДА)	8	Т.,ПР.
		Функции ОДА	8	Т.,ПР.
		Физические качества костей, связок, суставов, мышц.	6	Т.,ПР.
		Физические качества ОДА.	6	Т.,ПР.
		Физические качества и двигательные навыки человека.	6	Т.,ПР.
		<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>34</b>	
<b>Семестр 4</b>				
3	4	Адаптация ОДА к гипокинезии и физическим нагрузкам.	8	Т.,ПР.
		Факторы риска для ОДА.	6	Т.,ПР.
		Физические упражнения для формирования и укрепления рук и плечевого пояса.	6	Т.,ПР.
		Физические упражнения для формирования и укрепления мышц ног.	6	Т.,ПР.
		Физические упражнения для формирования правильной осанки.	6	Пр.,Т.,С
		Контроль знаний	2	Т.,С
		<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>34</b>	
<b>Семестр 5</b>				
4	5	Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.		.
		Определение ЖЕЛ сухим и водяным спирометром. Правила измерения.	4	Т.,ПР.
		Правила измерения окружности грудной клетки. Экскурсия грудной клетки.	2	Т.,ПР.
		Составляющие объемы ЖЕЛ и общей емкости легких.	2	Т.,ПР.
		Оценка состояния передней стенки живота.	2	Т.,ПР.
		Определение должной ЖЕЛ у мужчин и женщин. Жизненный индекс.	4	Т.,ПР.
		Динамическая спирометрия.	2	Т.,ПР.
		Форсированная ЖЕЛ, мощность вдоха и выдоха. Бронхиальная проходимость.	4	Т.,ПР.
		Максимальное потребление кислорода (МПК). Методы определения МПК.	4	Т.,ПР.
		Функциональные пробы Штанге, Генчи, Серкина.	4	Т.,ПР.
		Контрольная и волевая фазы задержки дыхания. Индекс воли.	4	Т.,ПР.
		<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>32</b>	
<b>Семестр 6</b>				

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
5	6	Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.		Т.,ПР
		Частота сердечных сокращений (ЧСС). Правила подсчета пульса: проекция артерий, в покое, после физической нагрузки, характеристика пульса (наполнение, напряжение, частота).	4	Т.,ПР.
		Правила измерения артериального давления (АД). Максимальное (систолическое-АДс) и минимальное (диастолическое -АДд).	4	Т.,ПР.
		Пульсовое артериальное давление (АДп)	4	Т.,ПР.
		Величины нормального, гипертонического и гипотонического АД.	4	Т.,ПР.
		5 типов реакции АД на физическую нагрузку: нормотонический, гипотонический, гипертонический, дистонический, реакция со ступенчатым повышением АД.	4	Т.,ПР.
		Сердечный индекс. Должный МОК (СИ и ДМОК)	4	Т.,ПР.
		Функциональные пробы: ортостатическая, клиностатическая, Мартине, Руфье.	4	Т.,ПР.
		Определение физической работоспособности. Методика проведения теста РWC170. Формула В.Л. Карпмана.	4	Т.,ПР.
		<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>32</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>164</b>	

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

### 5.1 Самостоятельная работа обучающихся

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов	Вид контроля
1	2	3		5	6
1.	2.	Подбор и выполнение упражнений на развитие гибкости.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,Р.,С.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости.	Подготовка реферата, проработка	4	Пр.,Р.,С.

			учебного материала		
		Подбор и выполнение упражнений на развитие силы.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр.,Р.,С.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,Р.,С.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Р.,С.
		Запрещенные вещества и методы	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Р.,С.
		Допинг и зависимое поведение	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Р.,С.
<b>ИТОГО часов во 2 семестре</b>				<b>32</b>	
<b>2.</b>	<b>3.</b>	Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	8	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	8	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	8	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,С.
		Социальные аспекты проблемы допинга	Подготовка реферата, проработка учебного	6	Р.,С.



			материала		
		Предотвращение допинга	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Р.,С.
		Контроль знаний	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Р.,С.
<b>ИТОГО часов в 3 семестре</b>				<b>48</b>	
<b>3.</b>	<b>4.</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр.,С.
		Анализ динамики роста силы различных групп мышц .	Подготовка реферата, проработка учебного материала	2	Пр.,С.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	2	Р.,С.
<b>ИТОГО часов в 4 семестре</b>				<b>20</b>	
<b>4.</b>	<b>5.</b>	Подбор и выполнение упражнений на развитие грудной клетки и увеличения ЖЕЛ.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	8	Пр.,Р.,С.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.	Подготовка реферата, проработка учебного	6	Пр.,Р.

			материала		
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,Р.
		Выполнение упражнений парадоксальной гимнастики А.Стрельниковой.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,С.
		Выполнение упражнений дыхательной гимнастики по методу К.Бутейко.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.С.
		<b>ИТОГО часов в 5 семестре</b>		<b>32</b>	
<b>5.</b>	<b>6.</b>	Подбор и выполнение упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. <u>Контроль</u> за ЧСС и АД до и после бега и ходьбы.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,Р.,С.
		Анализ влияния физических упражнений разной направленности и интенсивности на ЧСС и АД, ЦНС (сон, настроение, состояние тревожности и др.)	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр,Р.,Т.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр.,Р.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	Подготовка реферата, проработка учебного материала	6	Пр,Р.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр,Р.,С.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	Подготовка реферата, проработка учебного материала	4	Пр,Р.С.
<b>ИТОГО часов в 6 семестре</b>				<b>32</b>	
			<b>ВСЕГО:</b>	<b>164</b>	

*Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений), ЗС – решение ситуационных задач, КР – контрольная работа, КЗ – контрольное задание, ИБ – написание и защита истории*

болезни, КЛ – написание и защита кураторского листа, Р – написание и защита реферата, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада.

## 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.	<p>Раздел 1. Методы развития и контроля физических качеств.</p> <p>Раздел 2. Оценка и формирование опорно-двигательного аппарата (ОДА).</p> <p>Раздел 3. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.</p> <p>Раздел 4. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов</p>	УК-7	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

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

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
<b>УК-7</b>			
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
<b>Знать:</b>	Имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности.	Твердо знает материал.	Прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, реализует самостоятельную познавательную деятельность.

<b>Уметь:</b>	Использует оптимальные способы выполнения.	Правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач.	Правильно обосновывает принятое решение.
<b>Владеть (иметь навыки и/или опыт):</b>	Испытывает затруднения при выполнении практических работ.	Владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	Владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

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

### **7.1. Основная учебная литература:**

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

реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 45 с.

14. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Фалеева Е.И. Оценка состояния и тренировка аппарата внешнего дыхания человека /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов медицинских факультетов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 26 с.

15. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В.. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и при физических нагрузках /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 28 с.

16. Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Трушина Н.И., Сулова Г.В., Фалеева Е.И. Функциональное назначение опорно-двигательного аппарата и укрепления его средствами физической культуры /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 1 курсов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 42 с.

17. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Фалеева Е.И. Основы неврологического контроля при занятиях физической культурой и спортом /метод. реком. для самостоятельной работы студентов 2 курсов медицинских факультетов по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Рязань, РязГМУ, 2017. – 33 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.1. Справочные правовые системы:

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. СПС «Гарант» - <http://www.garant.ru/>
3. СПС «Кодекс» - <http://www.kodeks.ru/>

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

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.
12. Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.

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

### 9.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Программное обеспечение Microsoft Office.

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

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru/">http://www.medcollegelib.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	Доступ неограничен

фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, <a href="https://lib.rzgm.ru/">https://lib.rzgm.ru/</a>	(после авторизации)
ЭМБ «Консультант врача» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, <a href="https://www.rosmedlib.ru/">https://www.rosmedlib.ru/</a>	Доступ с ПК Центра развития образования
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Доступ с ПК Центра развития образования
Официальный интернет-портал правовой информации <a href="http://www.pravo.gov.ru/">http://www.pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, <a href="https://femb.ru">https://femb.ru</a>	Открытый доступ
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, <a href="http://www.medlinks.ru/">http://www.medlinks.ru/</a>	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, <a href="http://www.medline.ru/">http://www.medline.ru/</a>	Открытый доступ
DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и историй болезней для студентов и практикующих врачей, <a href="https://doctorspb.ru/">https://doctorspb.ru/</a>	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, <a href="http://crm.ics.org.ru/">http://crm.ics.org.ru/</a>	Открытый доступ

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

№ п\п	Наименование специальных* помещений и	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
-------	---------------------------------------	---

<b>помещений для самостоятельной работы</b>		
<b>Ул. Высоковольтная, 7</b>		
1.	Учебные комнаты – 2	Включают в себя: столы аудиторные, стулья ученические, учебная доска, массажные кушетки
2.	Спортзал игровой, 450 кв. м	Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для практической и самостоятельной работы студентов: кондиционеры, музыкальный центр, вышка судейская, табло для волейбола, столы теннисные, стойки и сетки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцом.
3.	Борцовский зал; 120 кв. м	Включает в себя: татами, боксерский мешок с креплениями, боксёрский ринг (разборный)
4.	Зал ритмической гимнастики; 84 кв. м	Включает в себя: кондиционер, зеркала, музыкальный центр, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
5.	Зал ЛФК, площадь 32 кв.м.	Включает в себя: зеркала, фитнес-коврики, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, фитнес-мячи.
6.	Тренажерный зал 1 этаж, 120 кв. м;	Включает в себя: кондиционер, стационарные силовые тренажёры, штанги, грифы, гири (24 и 16 кг), диски обрезные, гантели, весы медицинские напольные.
7.	Тренажерный зал 2 этаж, 84 кв. м.	Включает в себя: блочные тренажёры, гимнастические коврики, фитнес-мячи, весы медицинские напольные, ТРХ -2 шт., 2 тренажера для сухого плавания.
8.	Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Аквamed», 2082,8 кв. м	6 дорожек, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет, гардероб, буфет.
9.	Электронный тир Ауд.326	Электронная мишень, блок управления электронной мишенью WTC-01, ноутбук, мишень с траекторией прицеливания.
<b>Ул. Шевченко, 34</b>		
10.	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.
11.	Зал борьбы, 120 кв. м	Борцовское покрытие, гантели, штанги
<b>Ул. Маяковского, 105</b>		
12.	Стрелковый тир, 340 кв. м	Длина тира 56 м. 5 бойниц, оснащение для стрельбы из лука.
<b>Открытые площадки</b>		
13.	Мини-футбольное поле (хоккейная площадка),	Асфальтовое покрытие, бортики деревянные.



	1000 кв.	
14.	Мини-футбольное поле с искусственным покрытием	Искусственное покрытие для игры в футбол.
15.	Баскетбольная площадка, 400 кв. м	Асфальтовое покрытие, 2 баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
16.	Волейбольная площадка, 160 кв. м	Для пляжного волейбола. Пластиковые стулья для зрителей ( $\approx 80$ шт.).
17.	Тренажерная площадка, 225 кв. м	Асфальтовое покрытие. Силовые тренажеры.