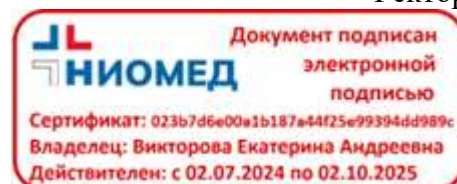




УТВЕРЖДЕНО:  
Ректор



Е.А. Викторова  
«01» октября 2024 г

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки: **34.03.01 Сестринское дело**  
(уровень бакалавриата)

Квалификация выпускника - Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола  
– Академический медицинский брат). Преподаватель

Форма обучения  
**Очно-заочная**

Год приема  
**2024**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Доцент, кан. мед. наук Стецюк С.Н.

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

1.1. Универсальных: УК 7

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Общепрофессиональных: нет

1.3. Профессиональных: нет

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИД 1 УК 7 - Умеет использовать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности в профессиональной среде

ИД 2 УК 7 - Умеет планировать свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИД 3 УК 7 - Соблюдает и умеет пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта, повышение двигательного и функционального возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

### **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 2,4, 6, - зачет.

### **5. Цель освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 6. Язык реализации

Русский

## 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч., из которых:

- лекции: 0 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 192 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 192 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

| № раздела        | Наименование раздела                                                                                                                                                    | Количество часов |                   |   |           |    |           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|---|-----------|----|-----------|
|                  |                                                                                                                                                                         | Всего            | Контактная работа |   |           |    | СРС       |
|                  |                                                                                                                                                                         |                  | Л                 | С | ПР        | ЛР |           |
| <b>Семестр 1</b> |                                                                                                                                                                         |                  |                   |   |           |    |           |
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                  | <b>8</b>         |                   |   | <b>4</b>  |    | <b>4</b>  |
|                  | Совершенствование навыков спортивной ходьбы, ходьба в переменном темпе. Скандинавская ходьба                                                                            |                  |                   |   | 1         |    |           |
|                  | Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание                                                                                                                              |                  |                   |   | 1         |    |           |
|                  | Оздоровительные технологии спортивной ходьбы аэробной направленности                                                                                                    |                  |                   |   | 2         |    |           |
| <b>2</b>         | <b>Шахматные игры</b>                                                                                                                                                   | <b>14</b>        |                   |   | <b>10</b> |    | <b>4</b>  |
|                  | Шахматные фигуры. Правила игры                                                                                                                                          |                  |                   |   | 3         |    |           |
|                  | Базовые понятия шахматной игры                                                                                                                                          |                  |                   |   | 7         |    |           |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика и шейпинг</b>                                                                                                                                             | <b>8</b>         |                   |   | <b>4</b>  |    | <b>4</b>  |
|                  | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке). |                  |                   |   | 2         |    |           |
|                  | Обучение и совершенствование различных видов равновесий.                                                                                                                |                  |                   |   | 2         |    |           |
| <b>4</b>         | <b>Силовая подготовка</b>                                                                                                                                               | <b>10</b>        |                   |   | <b>6</b>  |    | <b>4</b>  |
|                  | Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног                                                                          |                  |                   |   | 6         |    |           |
| <b>5</b>         | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                                                                                                                | <b>14</b>        |                   |   | <b>8</b>  |    | <b>6</b>  |
|                  | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ                                                                                                                                 |                  |                   |   | 8         |    |           |
|                  | <b>Итого по семестру:</b>                                                                                                                                               | <b>54</b>        |                   |   | <b>32</b> |    | <b>22</b> |

|                  |                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |           |  |           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|-----------|--|-----------|
|                  |                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |           |  |           |
| <b>Семестр 2</b> |                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |           |  |           |
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                            | <b>10</b>    |  |  | <b>6</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. |              |  |  | 3         |  |           |
|                  | Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта                                                                                                                           |              |  |  | 2         |  |           |
|                  | Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге.                                                                                  |              |  |  | 2         |  |           |
| <b>2</b>         | <b>Шахматные игры</b>                                                                                                                                                                             | <b>10</b>    |  |  | <b>6</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Шахматные фигуры. Правила игры                                                                                                                                                                    |              |  |  | 2         |  |           |
|                  | Базовые понятия шахматной игры                                                                                                                                                                    |              |  |  | 4         |  |           |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>     |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Разучивание гимнастических шагов. Обучение гимнастическим прыжковым упражнениям. Закрепление материала.                                                                                           |              |  |  | 1         |  |           |
|                  | Разучивание и совершенствование равновесий. Выполнение различных кувырков и стоек                                                                                                                 |              |  |  | 1         |  |           |
|                  | Гимнастические упражнения в движении и перестроения                                                                                                                                               |              |  |  | 2         |  |           |
| <b>4</b>         | <b>Силовая подготовка</b>                                                                                                                                                                         | <b>12</b>    |  |  | <b>8</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног                                                                                                    |              |  |  | 8         |  |           |
| <b>5</b>         | <b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>                                                                                                                                                           | <b>14</b>    |  |  | <b>8</b>  |  | <b>6</b>  |
|                  | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности                                                                                                                                  |              |  |  | 8         |  |           |
|                  | <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                                             | <b>Зачет</b> |  |  |           |  |           |
|                  | <b>Итого по семестру</b>                                                                                                                                                                          | <b>54</b>    |  |  | <b>32</b> |  | <b>22</b> |
|                  | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                     | <b>108</b>   |  |  | <b>64</b> |  | <b>44</b> |
| <b>Семестр 3</b> |                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |           |  |           |
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                            | <b>8</b>     |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание                                                                                                                                                        |              |  |  | 2         |  |           |
|                  | Оздоровительные технологии спортивной ходьбы аэробной направленности                                                                                                                              |              |  |  | 2         |  |           |
| <b>2</b>         | <b>Шахматные игры</b>                                                                                                                                                                             | <b>14</b>    |  |  | <b>10</b> |  | <b>4</b>  |
|                  | Шахматные фигуры. Правила игры                                                                                                                                                                    |              |  |  | 5         |  |           |
|                  | Базовые понятия шахматной игры                                                                                                                                                                    |              |  |  | 5         |  |           |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>     |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |

[illegible]

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |  |           |  |           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Совершенствование навыков спортивной ходьбы, ходьба в переменном темпе. Скандинавская ходьба                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |  | 2         |  |           |
|                  | Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |  | 2         |  |           |
| <b>2</b>         | <b>Шахматные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>14</b> |  |  | <b>10</b> |  | <b>4</b>  |
|                  | Шахматные фигуры. Правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |  | 5         |  |           |
|                  | Базовые понятия шахматной игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |  | 5         |  |           |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>  |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. |           |  |  | 4         |  |           |
| <b>4</b>         | <b>Силовая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b> |  |  | <b>6</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |  |  | 6         |  |           |
| <b>5</b>         | <b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b> |  |  | <b>8</b>  |  | <b>6</b>  |
|                  | Выполнение комплексов ОРУ различной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |  | 8         |  |           |
|                  | <b>Итого по семестру:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>54</b> |  |  | <b>32</b> |  | <b>22</b> |
| <b>Семестр 6</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |  |           |  |           |
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Совершенствование навыков спортивной ходьбы, ходьба в переменном темпе. Скандинавская ходьба                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |  | 1         |  |           |
|                  | Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |  | 1         |  |           |
|                  | Оздоровительные технологии спортивной ходьбы аэробной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |  | 2         |  |           |
| <b>2</b>         | <b>Шахматные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>14</b> |  |  | <b>10</b> |  | <b>4</b>  |
|                  | Шахматные фигуры. Правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |  | 4         |  |           |
|                  | Базовые понятия шахматной игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |  | 3         |  |           |
|                  | Обучение и совершенствование шахматной игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |  | 3         |  |           |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>  |  |  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  |
|                  | Выполнение простейших                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |  | 2         |  |           |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |     |  |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|-----|--|-----|
|   | гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |  |  |     |  |     |
|   | Выполнение гимнастических комбинаций: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед выпрыгивание, равновесие на одной ноге. |              |  |  | 2   |  |     |
| 4 | <b>Силовая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10           |  |  | 6   |  | 4   |
|   | Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |  |  | 6   |  |     |
| 5 | <b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14           |  |  | 8   |  | 6   |
|   | Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |  |  | 8   |  |     |
|   | Форма промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Зачет</b> |  |  |     |  |     |
|   | Итого по семестру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 58           |  |  | 32  |  | 26  |
|   | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 328          |  |  | 192 |  | 136 |

**СРС** - самостоятельная работа обучающихся

**Л** – лекции

**С** – семинары (по дисциплинам в соответствии со стандартом и РУП)

**ЛР** – лабораторные работы (по дисциплинам в соответствии с учебным планом)

**ПР** – практические занятия (по дисциплинам в соответствии с учебным планом, в них включены клинические практические занятия)

#### **Вид самостоятельной работы обучающихся:**

1. Составление и выполнение комплексов ОРУ направленных на развитие координационных способностей.
2. Демонстрация составленного комплекса на занятиях.

**- Семестр 2, 4, 6:**

- выполнение практических заданий.

#### **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине осуществляется путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, деловых игр по темам, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте образовательной организации в разделе «Информация об образовательной программе».

## 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

**Зачет** проводится в форме;

- тестирование;
- решение ситуационных задач;
- собеседование.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте образовательной организации в разделе «Информация об образовательной программе».

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

### а) основная литература

| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Режим доступа к электронному ресурсу                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника / Лях В.И. - Москва : Просвещение, 2024. - ISBN 978-5-09-117983-5. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785091179835.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785091179835.html</a>         | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Андрянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андрянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/566894">https://urait.ru/bcode/566894</a>      | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</a> | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |

### б) дополнительная литература

| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Режим доступа к электронному ресурсу                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</a> | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [ Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с                                                                                                                                                                                                                    | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Андрянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2                                                                                                                                                                                                                                                               | Режим доступа к электронному ресурсу: Образовательная платформа Юрайт – <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                     |

**в) ресурсы сети Интернет (доступ неограничен):**

Российское образование. Единое окно доступа: **федеральный портал**. - URL: <http://www.edu.ru/>. – Новая образовательная среда.

**Cyberleninka Open Science Hub**: открытая научная электронная библиотека публикаций на иностранных языках. – URL: <https://cyberleninka.org/>

**Научное наследие России**: электронная библиотека / МСЦ РАН. - URL: <http://www.e-heritage.ru/>

**Президентская библиотека**: сайт. - URL: <https://www.prilib.ru/collections>

**International Scientific Publications**. – URL: <http://www.scientific-publications.net/ru/>

**Эко-Вектор** : портал научных журналов / IT-платформа российской ГК «ЭКО-Вектор». - URL: <http://journals.eco-vector.com/>

**Министерство науки и высшего образования** Российской Федерации: офиц. сайт. - URL: <http://minobrnauki.gov.ru/> (поисковая система Яндекс)

**Современные проблемы науки и образования** : электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: <http://www.science-education.ru/ru/issue/index>

**Словари и энциклопедии на Академике**.- URL: <http://dic.academic.ru/>

### **13. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

в) профессиональные базы данных (*при наличии*):

**КООВ.ru**: электронная библиотека книг по медицинской психологии. - URL: [http://www.koob.ru/medical\\_psychology/](http://www.koob.ru/medical_psychology/)

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, <https://femb.ru>

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, <http://www.medlinks.ru/>

Медико-биологический информационный портал, <http://www.medline.ru/>

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, <https://doctorspb.ru/>

**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, <http://crm.ics.org.ru/>

**Официальный интернет-портал правовой информации** <http://www.pravo.gov.ru/>

Федеральный интернет-портал "Нанотехнологии и наноматериалы" - [https://www.cnews.ru/articles/federalnyy\\_internetportal\\_vhod\\_v\\_nanosferu](https://www.cnews.ru/articles/federalnyy_internetportal_vhod_v_nanosferu)

Информационная платформа обучающихся медицине «Будущий врач» <https://futuredoc.minzdrav.gov.ru/>

## **14. Материально-техническое обеспечение**

### **Гимнастический зал**

Специализированное оборудование:

- гимнастические палки;
- прыгалки;
- стенки гимнастические;
- скамейка гимнастическая универсальная;
- коврики гимнастические;
- свисток;
- шахматы
- секундомер.

**Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для проведения занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации**

Оснащение:

- стол и стул преподавателя;
- доска ученическая;
- комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья);
- комплект технических средств обучения (компьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, мультимедийный проектор, экран);
- наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

### **Помещение для самостоятельной работы**

Оснащение:

- комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья);
- комплект технических средств обучения, компьютеры с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, с обеспечением доступа в

электронную информационно-образовательную среду и к электронным библиотечным системам.

### **15. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины должно завершиться овладением необходимыми профессиональными знаниями, навыками и умениями. Этот результат может быть достигнут только после весьма значительных усилий, при этом важными окажутся не только старание и способности, но и хорошо продуманная организация учебной деятельности, в том числе правильная организация времени.

Прежде всего, необходимо своевременно - в самом начале изучения дисциплины, ознакомиться с данной рабочей программой, методическими рекомендациями к программе в которых указано, какой объем информации следует усвоить, какие умения приобрести для успешного освоения дисциплины.

Одним из главных компонентов успешного освоения дисциплины является регулярное посещение лекций и практических занятий.

На лекции преподаватель информирует обучающихся о новых достижениях педагогической науки, раскрывает особенности каждой конкретной темы, знакомит с проблематикой в данном разделе науки; ориентирует в последовательности развития теорий, взглядов, идей, разъясняет основные научные понятия, раскрывает смысл терминов – то есть учебная информация уже переработана преподавателем и становится более адаптированной и лёгкой для восприятия обучающимися.

На практических занятиях обучающиеся имеют возможность углубить и применить уже полученные знания на лекциях. К практическому занятию следует готовиться заранее, имея представление о ходе и требованиях каждого занятия. На практических занятиях можно непосредственно обратиться к преподавателю в случае затруднений в понимании некоторых вопросов по изучаемым темам.

Важной частью работы обучающегося является чтение и конспектирование научных трудов, подготовки сообщений, докладов. Работу по конспектированию следует выполнять, предварительно изучив планы практических занятий, темы разделов, вопросы собеседований.

Системный подход к изучению предмета предусматривает не только тщательное изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно таких материалов позволит обучающемуся уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать научными категориями и понятиями, следовательно – освоить профессиональную научную терминологию.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Данные выше рекомендации позволят своевременно выполнить все задания, получить необходимые профессиональные навыки и умения, а также достойную оценку и избежать необходимости тратить время на переподготовку и пересдачу предмета.