

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.08.2025 16:30:48  
Уникальный программный идентификатор:  
691eebef92031be66ef61648f97535a2e3da8356

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Институт сестринского образования  
Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор института сестринского образования

доцент А.В. Крючкова

17 февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| всего часов (ЗЕ)       | 74 часа   |
| лекции                 | -         |
| практические занятия   | 62 часа   |
| самостоятельная работа | 12 часов  |
| курс                   | 1         |
| семестр                | 1,2       |
| зачёт                  | 2 семестр |

Воронеж 2025г.

Настоящая рабочая программа по дисциплине физическая культура, является частью основной образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа подготовлена на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России авторским коллективом:

| № п.. | Фамилия, Имя, Отчество       | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность | Основное место работы                                  |
|-------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Короткова Светлана Борисовна | д.м.н.                        | заведующий кафедрой  | кафедра физической культуры и медицинской реабилитации |
| 2     | Зеленина Марина Тихоновна    |                               | доцент               | кафедра физической культуры и медицинской реабилитации |

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России «12» марта 2025г., протокол №8.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания в институте сестринского образования от «17» февраля 2025г. протокол №3.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного Министерством просвещения РФ 04.07.2022г., приказ №527.
- 2) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра / медицинский брат», от 31.07.2020 г. приказ № 475н.
- 3) Общая характеристика образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».
- 4) Учебный план образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».
- 5) Устав и локальные нормативные акты Университета.

## СОДЕРЖАНИЕ

|            |                                                                                                                                                                                |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b>  | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                         | <b>4</b>  |
| 1.1.       | Цель освоения дисциплины (модуля)\практики                                                                                                                                     | 4         |
| 1.2.       | Задачи дисциплины (модуля)\практики                                                                                                                                            | 4         |
| 1.3.       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)/практике, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы                         | 4         |
| <b>2.</b>  | <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО</b>                                                                                                                                    | <b>5</b>  |
| 2.1.       | Код учебной дисциплины (модуля)\практики                                                                                                                                       | 5         |
| 2.2.       | Взаимосвязь дисциплин ОПОП ВО                                                                                                                                                  | 5         |
| 2.3.       | Типы задач профессиональной деятельности                                                                                                                                       | 5         |
| <b>3.</b>  | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                       | <b>5</b>  |
| 3.1.       | Объем дисциплины и виды учебной деятельности                                                                                                                                   | 6         |
| 3.2.       | Содержание, структурированное по разделам (если предусмотрено) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля                    | 6         |
| 3.3.       | Тематический план лекций                                                                                                                                                       | 6         |
| 3.4.       | Тематический план ЗСТ                                                                                                                                                          | 6         |
| 3.5.       | Хронокарта ЗСТ                                                                                                                                                                 | -         |
| 3.6.       | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                             | 7         |
| <b>4.</b>  | <b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>                                                 | <b>7</b>  |
| <b>5.</b>  | <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                                                                                                                                              | <b>8</b>  |
| <b>6.</b>  | <b>ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                        | <b>8</b>  |
| <b>7.</b>  | <b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                     | <b>9</b>  |
| <b>8.</b>  | <b>ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННОТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                | <b>9</b>  |
| <b>9.</b>  | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>9</b>  |
| <b>10.</b> | <b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                          | <b>10</b> |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Цель освоения дисциплины** физическая культура состоит в формировании физической культуры личности, воспитании навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

**1.2. Задачи дисциплины** физическая культура:

- 1) понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- 5) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- 6) развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- 7) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 8) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.3. Перечень панируемых результатов обучения по дисциплине физическая культура, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело**

| Код компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине | Содержание компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине                                            | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                      | 2                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Универсальные компетенции (УК) УК-7.                                                   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 – понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний<br>ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>ИД 3 – оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания |
| Общепрофессиональные компетенции (ОПК) ОПК-2.                                          | Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и                                      | ИД1 – имеет научное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | ИДЗ – определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению<br>ИД4 – осуществляет разработку, утверждение и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Знать:**

- социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

### **Уметь:**

- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;

### **Владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПО**

**2.1. Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура»** " входит в число обязательных дисциплин по направлению подготовки 34.02.01 Сестринское дело, составляет 74 часа, изучается в 1,2 семестрах.

### **2.2. Взаимосвязь дисциплин СПО**

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

| Наименование предшествующей дисциплины | Наименование изучаемой дисциплины | Наименование последующей дисциплины |
|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Физическая культура                    | Физическая культура               |                                     |

### **2.3. Типы задач профессиональной деятельности:**

В рамках освоения дисциплины, обучающиеся готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский
- научно-исследовательский
- организационно-управленческий.

## **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности.**

| Виды учебной работы                    | Всего часов | Семестр(ы) |    |
|----------------------------------------|-------------|------------|----|
|                                        |             | 1          | 2  |
| Лекции                                 | 0           |            |    |
| Практические занятия                   | 62          | 30         | 30 |
| Семинарские занятия                    |             |            |    |
| Самостоятельная работа                 | 12          | 6          | 6  |
| Промежуточная аттестация               |             |            | 2  |
| Общая трудоемкость в часах             | 74          |            |    |
| Общая трудоемкость в зачетных единицах |             |            |    |

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля.

| № п/п | раздел учебной дисциплины | занятия лекционного типа | практические занятия (семинарские занятия) | самостоятельная работа (часов) | контроль (часов) | всего (часов) |
|-------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|------------------|---------------|
| 1     | ОФП                       | 0                        | 20                                         | 4                              |                  | 24            |
| 2     | Плавание                  | 0                        | 20                                         | 4                              |                  | 24            |
| 3     | Спортивные игры           | 0                        | 20                                         | 4                              |                  | 24            |
| 4     | Зачет                     | 0                        | 2                                          |                                |                  | 74            |

### 3.3. Тематический план лекций Нет

### 3.4. Тематический план практических или семинарских занятий

| №         | Тема                                             | Краткое содержание темы                                                                                                                                                                       | Код компетенции | Часы |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| I семестр |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 1         | ОФП<br>Общеразвивающие упражнения.               | Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.                                   | УК-7            | 4    |
| 2         |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 3         | ОФП<br>Строевые упражнения.                      | Техника выполнения строевых упражнений. (построение, перестроение, размыкание, смыкание). Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12. | УК-7            | 4    |
| 4         |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 5         | ОФП<br>Общеразвивающие упражнения без предметов. | Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.                              | УК-7            | 4    |
| 6         |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 7         | ОФП<br>Статические упражнения.                   | Техника выполнения статических силовых упражнений. Специальная медицинская группа: общеразвивающие упражнения, скандинавская ходьба. Комплекс ЛГ 1-12.                                        | УК-7            | 4    |
| 8         |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 9         | Плавание.<br>Упражнения на суше и в воде.        | Освоение техники выполнения и варианты использования различных подготовительных упражнений на суше и в воде.                                                                                  | УК-7            | 4    |
| 10        |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |
| 11        | Плавание.<br>Кроль на груди.                     | Освоение техники плавания стилем кроль на груди. Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.                                                                                    | УК-7            | 4    |
| 12        |                                                  |                                                                                                                                                                                               |                 |      |

|            |                              |                                                                                                                       |      |   |
|------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|
| 13         | Плавание.                    | Освоение техники плавания стилем кроль на спине.                                                                      | УК-7 | 4 |
| 14         | Кроль на спине.              | Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.                                                             |      |   |
| 15         | Плавание.<br>Брасс.          | Освоение техники плавания стилем брасс.<br>Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.                  | УК-7 | 2 |
| II семестр |                              |                                                                                                                       |      |   |
| 16         | Плавание.                    | Освоение техники выполнения и варианты использования различных подготовительных упражнений на суше и в воде.          | УК-7 | 4 |
| 17         | Упражнения на суше и в воде. |                                                                                                                       |      |   |
| 18         | Плавание.                    | Освоение техники плавания стилем кроль на груди.<br>Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.         | УК-7 | 4 |
| 19         | Кроль на груди.              |                                                                                                                       |      |   |
| 20         | Плавание.                    | Освоение техники плавания стилем кроль на спине.<br>Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.         | УК-7 | 4 |
| 21         | Кроль на спине.              |                                                                                                                       |      |   |
| 22         | Плавание.                    | Освоение техники плавания стилем брасс.<br>Специальная медицинская группа: оздоровительное плавание.                  | УК-7 | 4 |
| 23         | Брасс.                       |                                                                                                                       |      |   |
| 24         | Спортивные игры. Волейбол.   | Совершенствование техники перемещения по площадке и передачи мяча.<br>Специальная медицинская группа: подвижные игры. | УК-7 | 4 |
| 25         |                              |                                                                                                                       |      |   |
| 26         | Спортивные игры. Волейбол.   | Совершенствование техники: приём и подача мяча.<br>Специальная медицинская группа: подвижные игры.                    | УК-7 | 4 |
| 27         |                              |                                                                                                                       |      |   |
| 28         | Спортивные игры. Волейбол.   | Совершенствование тактики игры в волейбол.<br>Специальная медицинская группа: подвижные игры.                         | УК-7 | 4 |
| 29         |                              |                                                                                                                       |      |   |
| 30         | Спортивные игры. Волейбол.   | Совершенствование техники игры в волейбол.<br>Специальная медицинская группа: подвижные игры.                         | УК-7 | 2 |

### 3.5. ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Этап ЗСТ                                                                                                                                                             | мин. от занятия |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | <b>Организационная часть</b>                                                                                                                                         | 5               |
| 1.1   | Приветствие.                                                                                                                                                         |                 |
| 1.2   | Регистрация присутствующих в журнале                                                                                                                                 |                 |
| 1.3   | Озвучивание темы занятия.                                                                                                                                            |                 |
| 2.    | <b>Подготовительная часть. Разминка</b>                                                                                                                              | 20              |
| 3.    | <b>Основная часть. Практическая часть занятия проводится в соответствии с учебной деятельностью, предусмотренной для каждой темы в рабочей программе дисциплины.</b> | 45              |
| 5.    | <b>Заключительная часть.</b>                                                                                                                                         | 20              |
| 5.3.  | Завершение занятия, оформление учебного журнала.                                                                                                                     |                 |

### 3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Тема                                                                    | Формы самостоятельной работы                                                                                                                      | Код компетенции | Часы |
|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| 3 | Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками    | Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес.<br>Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес. | УК-7            | 6    |
| 4 | Занятия на тренажёрных устройствах аэробной и анаэробной направленности | Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры.                                 | УК-7            | 6    |

### 3.7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Производственная практика не запланирована.

### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| № | Тема                        | Формы оценочных средств                                                                                            | Представление оценочного средства в фонде (количество) |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | Скоростная подготовленность | Прыжки со скакалкой (кол-во/1 мин)                                                                                 | 1 тестовое задание                                     |
| 2 | Силовая подготовленность    | Отжимание (кол-во)<br>Подтягивание (кол-во)<br>Приседание (кол-во)<br>Упражнение на мышцы брюшного пресса (кол-во) | 2 тестовых задания                                     |
| 3 | Гибкость                    | Наклон вперед из положения стоя ниже уровня опоры (см.)                                                            | 1 тестовое задание                                     |
| 4 | Координация                 | Верхняя передача над собой (кол-во раз)<br>Нижняя передача над собой (кол-во раз)                                  | 2 тестовых задания                                     |

| Форма промежуточной аттестации | Формы оценочных средств | Представление оценочного средства в фонде (количество) |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| Зачет                          | Практические навыки     | 3 тестовых задания                                     |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ

| № | Тема/ Разделы практики    | Формы образовательных технологий | Средства образовательных технологий |
|---|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | ОФП                       | Модульная, игровая               | Физический тренинг                  |
| 2 | Спортивные игры. Волейбол | Модульная, игровая               | Физический тренинг                  |
| 3 | Плавание                  | Модульная, игровая               | Физический тренинг                  |
|   |                           |                                  |                                     |

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

3. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.
4. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.
5. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный (дата обращения: 29.09.2022).

#### Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № | Наименование                                                                                          | Автор (ы)                                                          | Год и место издания. | Утверждено ЦМС<br>ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко Минздрава России |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Особенности методики проведения общеразвивающих и специальных упражнений с амортизаторами и гантелями | И.И. Каштанова<br>Т.В. Кленникова<br>С.Б. Короткова                | 2022г                | Протокол №5 20.06.2022г.                                              |
| 2 | Использование фитбол-гимнастики для развития физических качеств                                       | И.И. Каштанова<br>Т.В. Кленникова<br>С.Б. Короткова                | 2023г                | Протокол №7 26.06.2023г.                                              |
| 3 | История Олимпийского движения                                                                         | С.Б. Короткова<br>М.Т. Зеленина<br>А.М. Голубков<br>И.И. Каштанова | 2024г                | Протокол №6 17.06.2024г.                                              |

|  |                 |  |  |
|--|-----------------|--|--|
|  | Т.В. Кленникова |  |  |
|--|-----------------|--|--|

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (<https://www.studentlibrary.ru/>)
2. Электронно-библиотечная система «BookUp» (<https://www.books-up.ru>).
3. Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru>).
4. Электронно-библиотечная система «Znanium» (<https://znanium.ru>)

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение элективной дисциплины физическая культура и спорт предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Программное обеспечение Office Professional Plus 2013.
2. Программное обеспечение Р7-Офис.
3. Система дистанционного обеспечения LMS MOODLE.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Инвентарь:*

Гимнастические стенки – 6 шт.

Гимнастические скамейки – 5 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мини-волейбольные – 18 шт.

гантели – 12 пар,

скакалки – 20 шт,

обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврики для фитнеса – 20 шт,

Доски для плавания 10 шт

### Перечень медицинской техники (оборудования)

| Наименование медицинской техники (оборудования) | Количество |
|-------------------------------------------------|------------|
| Наименование медицинской техники (оборудования) | Количество |
| Велоэргометр                                    | 1          |
| Динамометр                                      | 3          |

|            |   |
|------------|---|
| Калипер    | 1 |
| Плантограф | 1 |

**Перечень помещений, используемых для организации практической  
подготовки обучающихся**

| Этаж | Номер помеще<br>ния | Адрес помещения                                                                              | Назначение помещений | Общая площадь<br>помещения в<br>кв.м. |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 3    | 170                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко  | Спортивный зал       | 274м <sup>2</sup>                     |
| 1    | СОК                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко | Плавательный бассейн | 400,8 м <sup>2</sup>                  |
| 2    | СОК                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко | Спортивный зал       | 289,2м <sup>2</sup>                   |
| -1   | СОК                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко | Тренажерный зал      | 255 м <sup>2</sup>                    |
| 3    | СОК                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко | Фитнес зал           | 90 м <sup>2</sup>                     |
| -1   | СОК                 | 394036, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Студенческая, 10а, ВГМУ им. Н.Н.<br>Бурденко | Фитнес зал           | 90 м <sup>2</sup>                     |