

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Павлов Валентин Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.01.2022 11:13:52  
Уникальный программный ключ:  
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71dbee

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра Физической культуры



УТВЕРЖДАЮ  
/Павлов В.Н./  
2020г.

Ректор

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/ Циклические виды спорта**

Направление подготовки (специальность, код) Фармация  
код специальности 33.05.01

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 5 лет

Курс 1-5  
Лекции - не предусмотрены  
Контактная работа- 328 часов  
Самостоятельная работа  
(внеаудиторная) - не предусмотрена

Семестр I-IX  
Экзамен/зачет – не предусмотрено  
Всего 328 часов

Уфа -2020 г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1). ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)

Фармация

утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ № 301 от «5» апреля 2017 года

- 2) Учебный план по специальности Фармация

утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО «БГМУ» Министерства здравоохранения  
Протокол № 5 от «21» мая 2019 года

- 3) Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры  
Физической культуры

Протокол № 10 от «20» апреля 2020 года

Заведующий кафедрой  
физической культуры



Гайнуллин Р.А.

- 4). Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту:  
Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные  
игры/Циклические виды спорта одобрена учебно-методическим советом  
фармацевтического факультета, протокол № 12 от «25» 05 2020.

Председатель  
учебно-методического совета  
факультета фармация



Кудашкина Н.В.

**Разработчики:**

Зав. кафедрой физической культуры  
Канд. биол. наук, доцент,  
Старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
Старший преподаватель  
кафедры физической культуры



Гайнуллин Р.А.



Фазлутдинова Л.Р.

Бартдинова Г.А.

**Рецензенты:**

Канд. пед. наук, профессор БашИФК

Гареева А.С.

Канд. пед. наук, доцент,  
заведующий кафедрой физвоспитания  
спорта и туризма БашГАУ,

Бикимбетов Р.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	5
2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Фармация».....	5
2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций.....	5
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Фармакология».....	6
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	7
3.4. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.....	8
3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено.....	18
3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено.....	18
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	18
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств.....	18
3.8.2. Примеры оценочных средств.....	19
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	19
Основная литература.....	19
Дополнительная литература.....	20
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля).....	20
3.11. Образовательные технологии.....	22
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.....	22
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	22
4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения.....	24
4.3. Итоговая аттестация по прикладной физической культуре обучающихся.....	24
4.4. Примерная тематика реферативных работ для обучающихся основных и специальных отделений:.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** За последние годы среди всего населения существенно возрос уровень гиподинамии, что явилось одной из причин снижения состояния здоровья. Сокращение объемов применения оздоровительных и закаливающих организм методик, замена их в ряде случаев на медикаментозное лечение, также не способствует укреплению здоровья населения.

Содержание учебной программы позволяет осуществлять проектирование и внедрение подходов моделирования учебного процесса с учетом специфики контингента и профиля вуза.

Учебный процесс практических занятий по физической культуре, в Башкирском государственном медицинском университете по специальности фармации осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 33.05.01 Фармация, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания занятий и к уровню подготовки выпускников по учебному курсу «Физическая культура».

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

В современных условиях модернизации образования принципиальное значение приобретает реализация компетентного подхода, обеспечивающего повышение эффективности образовательного процесса.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам обследования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся 1-5 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (фитнес - упражнения на тренажерах, туризм и др.).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, УК-7.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения учебной дисциплины - формирование у обучающихся мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

### 2.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП специальности «Фармация»

2.2.1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Профессионально-прикладная физическая подготовка/Спортивные и подвижные игры/Циклические виды спорта относятся к блоку 1 (вариативная часть 2)

2.2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

### 2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	ОК-6	Способность использовать методы и средства	Особенности профессионально-прикладной физической	Использовать приобретенные знания и двигательные	Методы контроля за функциональным и	Двигательные умения навыки для повышения	Тестовые задания, реферативный

		физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовки фармацевта-провизора. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек. Роль физической культуры в научной организации труда.	умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	физическим состоянием организма человека. Методы и средства физической культуры, прикладной физической культуры для реализации будущей профессиональной деятельности фармацевта-провизора.	работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	доклад.
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Здоровьесберегающими технологиями и для поддержания здорового образа жизни и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, реферативный доклад.

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем дисциплин и виды учебной работы для специальности «Фармакология» Общая трудоемкость элективной дисциплины (328 академических часов)

Таблица 2

№ п/п	Наименование учебной работы	Всего часов	СЕМЕСТРЫ								
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	Контактная работа (Всего)	328	24	40	24	44	24	44	36	36	36
2	В том числе:										
3	практические занятия	328	24	40	24	44	24	44	36	36	36
4	лекции	не предусмотрены									
5	семинары	не предусмотрены									
6	лабораторные работы	не предусмотрены									
7	самостоятельная работа	не предусмотрена									

Таблица 3

**3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении**

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (тема раздела)
1	ОК-6, УК-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Гимнастика – тема 1-11; тяжелая атлетика – тема 1-6; Фитнес. Занятия на тренажерах – тема 1-8; Методико-практические занятия – тема 1-10; кикбоксинг – тема 1-4.
2	ОК-6, УК-7	Спортивные игры и подвижные игры	Баскетбол – тема 1-10; волейбол – тема 1-10; мини-футбол - тема 1-10; бадминтон – тема 1-3; дартс – тема 1-3; настольный теннис – тема 1-3.
3	ОК-6, УК-7	Циклические виды спорта	Легкая атлетика – тема 1-27; лыжная подготовка – тема 1-25; горные лыжи, сноуборд – 1-4; плавание – 11-20.
4	ОК-6, УК-7	Туризм	Вне сетки часов
5		Выполнение контрольных нормативов	Нормативы прилагаются

Таблица 4

**3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля**

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	I-IX	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-	88	-	88	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
2	I-IX	Спортивные игры и подвижные игры	-	-	78	-	78	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
3	I-IX	Циклические виды спорта	-	-	140	-	140	Собеседование, тестовые задания, сдача нормативов
4	VIII	Туризм	Вне сетки часов					Сдача практических заданий
5	I-IX	Выполнение контрольных нормативов	-	-	22	-	22	Таблица 9
<b>ИТОГО:</b>					<b>328</b>		<b>328</b>	

### 3.4. НАЗВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО СЕМЕСТРАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема и содержание	Кол-во часов	Семестр	Форма контроля
<b>ГИМНАСТИКА</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения.	4	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
2	Обучение технике выполнения упражнений с предметами (гимнастическая скамейка, скакалка и упражнения в парах)	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
3	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.	4	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
4	Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
5	Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
6	Основы воспитания гибкости.	6	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
7	Основы воспитания координационных способностей.	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
8	Основы воспитания выносливости.	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
9	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	I-XI	Собеседование, демонстрация перед группами
10	Методика выполнения утренней гигиенической гимнастики.	2	I-XI	Составление комплекса, демонстрация
11	Методика выполнения производственной гимнастики.	2	I-XI	Составление комплекса
<b>ИТОГО: 30 часов</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
2	Обучение технике бега по прямой дистанции.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
3	Обучение технике бега на повороте.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
4	Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
5	Обучение технике низкого старта, стартовый разбег.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
6	Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения



	инерции.			
7	Обучение технике правильного бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
8	Обучение технике низкого старта на повороте.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
9	Совершенствование техники бега в целом.	2	I-XI	Контрольные нормативы
10	Создать представление о технике эстафетного бега.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
12	Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
13	Создать представление о технике бега в целом.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
14	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
15	Обучение технике бега по повороту.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
16	Обучение технике бега с высокого старта.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
17	Контрольный норматив. Бег на 100 м.	2	I-XI	Контрольные нормативы
18	Контрольный норматив. Бег на 500 м.	2	I-XI	Контрольные нормативы
19	Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
20	Обучение технике движения ног при спортивной ходьбе.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
21	Обучение технике движения таза при спортивной ходьбе.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
22	Обучение технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
23	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
24	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	I-XI	Контрольные нормативы
25	Обучение технике прыжка в длину с места.	2	I-XI	Контрольные нормативы
26	Ознакомить занимающихся с техникой прыжка, создать представление об отталкивании, полете и приземлении.	2	I-XI	Контрольные нормативы
27	Обучение технике отталкивания и приземления.	2	I-XI	Демонстрация техники выполнения
28	Контрольный норматив. Прыжки в длину с места.	2	I-XI	
29	Контрольный норматив на 2000 м.	2	I-XI	Визуальный контроль

30	Контрольный норматив на 3000 м.	2	I-XI	Визуальный контроль
<b>ИТОГО: 60 часов</b>				
<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение имитации лыжных ходов на месте и в движении.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении, с палками и без палок.	2	I-XI	Визуальный контроль
3	Изучение и совершенствование техники специальных имитационных упражнений.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Изучение и совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
5	Имитационные упражнения на равнине и в подъём. Имитация безшажного хода с продвижением.	2	I-XI	Визуальный контроль
6	Изучение и совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
8	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.	2	I-XI	Визуальный контроль
9	Обучение строевым приемам с лыжами, передвижение с ними. Обучение скользящему шагу.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
11	Обучение выполнения поворотов махом, переступающим на месте.	2	I-XI	Визуальный контроль
12	Изучение техники попеременного двухшажного хода с палками и без палок.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
13	Обучение скользящему шагу. Изучение техники поворота переступанием на месте и в движении.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
14	Изучение техники передвижения одновременным двухшажным	2	I-XI	Визуальный контроль

	ходом на учебном кругу.			
15	Изучение техники передвижения одношажным ходом на учебной лыжне.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
16	Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках на учебном склоне.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
17	Обучение технике торможения плугом и повороту плугом. Переменная тренировка.	2	I-XI	Визуальный контроль
18	Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Переменная тренировка.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
19	Обучение технике конькового хода на равнине и в подъём.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
20	Обучение технике одновременных коньковых ходов на учебно-тренировочном кругу.	2	I-XI	Визуальный контроль
21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
22	Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов. Попеременная тренировка на кругу.	2	I-XI	Визуальный контроль
23	Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами. Повторная тренировка на учебно-тренировочном кругу.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
24	Совершенствование техники поворотов переступанием, подъемов в гору: «елочкой», «полу - елочкой», «лесенкой», спусков и торможений на учебной горе.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
25	Приём контрольных нормативов. Девушки-3 км, юноши-5 км.	2	I-XI	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 50 часов</b>				
<b>4</b>	<b>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД</b>			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по сноуборду. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь	2	VII-VIII	Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	VII-VIII	Демонстрация перед группами
3	Обучение технике основным стойкам сноубордиста.	2	VII-VIII	Демонстрация перед группами
4	Обучение технике спуска в горнолыжном спорте	2	VII-VIII	Демонстрация перед группами
<b>ИТОГО 6 часов</b>				

<b>5 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обучение технике перемещения, стойки, игрока, остановок, поворотов с мячом.	2	I-XI	Собеседование, ведение журнала Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение технике ведения мяча в высокой стойке по прямой и с изменением направления в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике броска мяча от груди и сверху двумя руками с места в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение индивидуальным действиям в нападении. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	6. Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Обучение индивидуальным действиям в защите в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение групповым действиям в защите в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Обучение технике постановки заслона в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Обучение индивидуальным действиям в нападении под кольцом в баскетболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			
1	Техника безопасности во время проведения занятий по волейболу.	2	I-XI	Собеседование, ведение журнала
2	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе, сверху и снизу	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок

	двумя руками			
3	Основы техники и тактики игры в волейбол. Защитные действия «углом вперед».	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Технико-тактические действия в волейболе. Тактика нападения «эшелон», «волна».	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации «углом назад» в волейболе.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Совершенствование техники подачи в волейболе.	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Повторение техники передачи мяча после перемещений в волейболе	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
9	Техника приема мяча с подачи, розыгрыш в волейболе	2	I-XI	Показ, объяснение, исправление ошибок
10	Повторение техники приема и передачи мяча в волейболе. Учебная игра.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>			
1	Техника безопасности во время проведения занятий по мини-футболу.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
2	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой»); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
3	Обучение и совершенствование технике короткой передачи мяча в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
4	Обучение технике ведения мяча с дриблингом в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
5	Обучение и совершенствование технике длинной передачи мяча в мини-футболе	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль
6	Обучение и совершенствование технике удара по воротам в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
7	Обучение и совершенствование командным действиям в нападении в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.

8	Совершенствование игровых действий вратаря в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
9	Обучение технике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
10	Обучение тактике игры вратаря в мини-футболе.	2	I-XI	Демонстрация перед группами, визуальный контроль Исправление ошибок.
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>5</b>	<b>БАДМИНТОН</b>			
1	Разбор правил парной игры. Представление о правильной хватке ракетки, положение кисти в бадминтоне.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке в бадминтоне.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение игровым стойкам, обучение короткой подачи в бадминтоне.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
	<b>ДАРТС</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение изготовке (стойки, прицеливания, положения рук, ног, головы, туловища при броске) и хвату (удерживанию дротика).	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение правилам игры в дартс.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение выполнению «выпуска» дротика в дартсе.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>			
1	Обучение основам техники и тактики в настольном теннисе.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение основным положениям теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным ударам в	2	I-XI	Демонстрация, визуальный

	настольном теннисе			контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 6 часов</b>				
<b>КИКБОКСИНГ (единоборства)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение стойке и передвижениям в кикбоксинге.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
2	Обучение технике ударов руками и ударов ногами в кикбоксинге.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
3	Отработка ударов на снарядах в кикбоксинге.	2	I-XI	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
4	Отработка ударов на снарядах в кикбоксинге.	2	I-X	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение
<b>ИТОГО: 8 часов</b>				
6	<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности нахождения в бассейне и на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение умению держаться на воде. Обучение плаванию свободным стилем	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение скольжению по воде: кроль на груди; кроль на спине.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Контрольный норматив: плавание 50 м (мин, с).	2	I-II	Визуальный контроль, засекание времени
5	Оказание пострадавшему помощи на воде.	2	I-II	Демонстрация, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок, засекание времени
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				
7	<b>ФИТНЕС. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу.	2	V-X	Собеседование, ведение журнала
2	Разучивание комплексов упражнений с элементами классической аэробики в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Обучение основным шагам базовой аэробики в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок

4	Разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Обучение технике силовых упражнений на тренажерах в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Обучение технике упражнений на равновесие в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
7	Структура тренировочного занятия по гиревому спорту в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
8	Обучение технике гиревого двоеборья в фитнесе.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 16 часов</b>				
<b>8</b>	<b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1	Обучение технике рывка в низкий сед.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
2	Обучение технике подъема на грудь в полуприсед.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
3	Совершенствование техники подъема штанги на грудь.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
4	Обучение технике приседания на груди со штангой.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
5	Имитация рывка с вися без подседа.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
6	Совершенствование техники подъема на грудь из вися выше колен.	2	V-X	Демонстрация перед группами, визуальный контроль. Показ, объяснение, исправление ошибок
<b>ИТОГО: 12 часов</b>				
<b>9</b>	<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>			
1	Основные физические качества.	2	I-VIII	Собеседование, семинар
2	Оздоровительные системы.	2	I-VIII	Собеседование, семинар
3	Дыхательные системы.	2	I-VIII	Собеседование, семинар



4	Методики проведения массажа и самомассажа.	2	I-VIII	Собеседование, семинар
5	Двигательные системы.	2	I-VIII	Собеседование, семинар
6	Основы классического закаливания. Современные подходы к закаливанию	2	I-VIII	Собеседование, семинар
7	Не традиционные методы физического воспитания.	2	I-VIII	Собеседование, семинар
8	Контроль и самоконтроль	2	I-VIII	Собеседование, семинар
9	Разучивание комплексов упражнений по лечебной физической культуре.	4	I-VIII	Собеседование, семинар
<b>ИТОГО: 20 часов</b>				
<b>10</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>			
1	Краткая характеристика различных форм труда (по факультетам и специальностям).	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
2	Динамика работоспособности человека в процессе труда (в течение рабочего дня, недели, месяца, года).	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
3	Физическая культура и спорт как средства восстановления и повышения работоспособности.	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
4	Методика подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с трудовым утомлением, профилактика профессиональных заболеваний.	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
5	Основные профессионально прикладные навыки, формируемые в процессе физического воспитания обучающихся	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
6	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся медицинских ВУЗов.	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
7	Формирование профессионально-прикладных качеств будущих медиков.	2	II-VIII	Собеседование, плакаты, демонстрация перед группами
<b>ИТОГО: 14 часов</b>				
<b>11</b>	<b>ТУРИЗМ</b>			
<b>ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ</b>				
<b>12</b>	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>			
		22	I-XI	Собеседование, тестовые задания.
<b>ИТОГО: 22 часа</b>				
<b>ВСЕГО: 328 часов</b>				

### 3.6. Лабораторный практикум – не предусмотрено

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено

### 3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	I-IX	ВК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	I-IX	ВК	Спортивные игры и подвижные игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20
3	I-IX	ВК	Циклические виды спорта	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
4	I-IX	ТК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
5	I-IX	ТК	Спортивные игры и подвижные игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
6	I-IX	ТК	Циклические виды спорта	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
7	I-IX	ПК	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
8	IX	ПК	Спортивные игры и подвижные	Тестовые задания,	Согласно п 3. 3 и	5(20)

			игры	составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	таблице 7	
9	IX	ПК	Циклические виды спорта	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)

### 3.8.2. Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Опрос по темам, согласно таблице 4
Для текущего контроля (ТК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7
Для промежуточного контроля (ПК)	Написание реферативных заданий согласно пункту 4. 3.
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице 7

### 3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Таблица 6

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 568 с.	Епифанов, В. А.	2014	Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html</a>
2	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Текст] : учебное пособие для студ. / Л. Р. Шафикова ; Башк. гос. мед. ун-т. - Уфа : БГМУ. - 143,[1] с.	Шафикова, Л. Р.	2014	15
3	Основы образовательно-развивающей гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Р. Шафикова;	Шафикова, Л. Р.		Неограниченный доступ

	Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа			
--	---	--	--	--

Таблица 7

## Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год издания	Кол-во экз.
1	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Уфа, - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Уфа, - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
3	Физиотерапия [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Ш. Гафиятуллина, В. П. Омельченко, Б. Е. Евтушенко, И. В. Черникова. - Электрон. текстовые дан. - М.: ГЭОТАР-Медиа.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2010	1200 доступов
4	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			<a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
5	Электронная учебная библиотека			<a href="http://library.bashgmu.ru">http://library.bashgmu.ru</a>

## 3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Для образовательного процесса по физической культуре и спорту созданы необходимые условия для проведения практических занятий; учебно-спортивный комплекс (игровой зал, зал для тенниса, зал бокса, зал борьбы, зал тяжелой атлетики) лыжная база, фитнес зал №1, фитнес зал №4., спортивно-оздоровительный лагерь «Пульс», открытые спортивные площадки для проведения соревнований.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д 1 экз.	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех специальностей вуза	Д 10 экз.	
1.3	Учебник по физической культуре	К 20 экз.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К 10 экз.	Методические пособия и рекомендации, журналы
2.	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д 10 экз.	
2.2	Плакаты методические	Д 20 экз.	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	Д 10 экз.	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
3.	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и спорт»	Д 15 экз.	

### **3.11. Образовательные технологии**

Информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, информационно компьютерные технологии.

#### **3.12 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.**

Учебная дисциплина (модуль) не имеет последующих учебных дисциплин.

В конце изученной дисциплины (модуля) проводится зачет с использованием проверки практических умений и нормативов.

### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение средствами и методами физической культуры, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на лекционных, практических и учебно – тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 чел.)

Учебно–тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений с применением разнообразных средств физической культуры обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно–спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно–ценностного отношения к физкультурно–спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств обучающихся, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физической культуры каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, лыжные гонки, гимнастика. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно – тренажерные системы.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корригирующую и оздоровительно –

профилактическую направленность использования средств физического воспитания. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физической культуры для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Практический раздел *для обучающихся специального учебного* отделения включает в себя лекционные, практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физическая культура с учетом их здоровья.

***Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:***

Основными видами физической культуры для обучающихся специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого обучающегося корригирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных обучающихся не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес обучающихся к физической культуре.

В качестве критериев результативности учебно–тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для обучающихся разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально – прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Входной контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающихся конкретного раздела, вида учебной работы. Промежуточный контроль – оценивается посещаемость, тестовый опрос. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

## Примеры оценочных средств:

Таблица 9

Для входного контроля (ВК) пройденных тем	Собеседование согласно тем таблицы №4
	Сдача нормативных практических заданий согласно таблице № 7 и 8
	Написание рефератов согласно пункту 4.4.
Для текущего контроля (ТК)	Тестовые задания согласно таблице № 8
	Написание рефератов согласно пункту 4.4
для промежуточного контроля (ПК)	Тестовые задания согласно таблице № 8
	Сдача нормативных требований, табл. 7;9
	Зачет, табл. 7;8

### 4.2. Контрольные тесты для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения

Для оценки показателей функционального состояния и физического развития, подготовленности обучающихся специального учебного отделения используются следующие функциональные пробы: спирометрия - ЖЕЛ (жизненная емкость легких), динамометрия (сила мышц кисти), ортостатическая проба, проба Ромберга (статическая координация), силовые способности мышц брюшного пресса, силовые способности мышц спины, силовые способности мышц плечевого пояса.

Таблица 10

#### Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено	Не зачтено	
		3,0	3,5
Средняя оценка тестов в баллах не более 5 тестов (2-3 теста по ППФП)	2,0	3,0	3,5
Пример сумма 8 тестов – 40 баллов	40:8-5		
сумма 7 тестов – 24 баллов	24:7-3,4		
сумма 7 тестов – 16 баллов	16:7-2,3		

### 4.3. Итоговая аттестация по прикладной физической культуре обучающихся

Условием допуска до зачетного занятия является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного собеседования по практическому разделу программы.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общеразвивающей, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного собеседования.



**Контрольные тесты для уровня физической подготовленности обучающихся  
основного и спортивного учебных отделений.**

Таблица 11

<b>ЮНОШИ</b>				
<b>№</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Возраст 18-24 лет</b>		
		<b>Бронзовый знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Золотой знак</b>
1	Бег 100 м (мин, с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег 3000м (мин, с)	14,00	13,30	12,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	390	430
4	Или прыжки в длину с места (см)	215	230	240
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
6	Или рывок гири (количество раз)	20	30	40
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
8	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>№</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Возраст 18-24 лет</b>		
		<b>Бронзовый знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Золотой знак</b>
1	Бег 100 м (мин, с)	17,5	17,9	16,5
2	Бег 2000м (мин, с)	11,35	11,15	10,30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320
4	Или прыжки в длину с места (см)	170	180	195
5	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз)	10	15	20
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,20	19,30	18,00
10	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10

Упражнения и тесты подготавливаются кафедрой физической культуры с учетом направлений и специальностей профессионального образования.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность. Проведение обучающимися самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие положительные результаты за прошедший учебный период.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физической культуры с учетом профиля выпускаемых специалистов. Тестовые задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение обучающимися не более 2–3 тестовых заданий по данному разделу подготовки.

### Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Таблица 12

№	Характеристика тестов	Девушки					Юноши				
		2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
1.	Составить и продемонстрировать перед учебной группой комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	Зачтено, не зачтено									
2.	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений вводной гимнастики (физ. паузы)	Зачтено, не зачтено									
3.	Составить конспект урока по подвижным играм для детей дошкольного возраста и провести урок с учебной группой	Зачтено, не зачтено									
4.	Помощь пострадавшему на воде поднять манекен с глубины (м., см.)	2.50	2.00	170	160	1.30	3 м	2.5	2 м	2 м	2 м
5.	Транспортировать пострадавшего (манекен) на воде (м)	25	15	12	10	8	25	15	12	10	8

#### 4.4. Примерная тематика реферативных работ для обучающихся основных и специальных отделений:

1. Современное состояние развития прикладной физической культуры и спорта в России.
2. Методика проведения релаксационной лечебно-профилактической гимнастики.
3. Значение оздоровительной ходьбы и бега.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

8. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
9. Методика проведения комплекса ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, кифоз, плоскостопие)
10. Методика проведения комплекса профессионально-прикладной гимнастики.