

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.01.2022 11:17:52
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра _____ **физическая культура** _____

УТВЕРЖДАЮ
Ректор _____ /Павлов В.Н./
_____ 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки (специальность, код) _____ **Фармация** _____
код специальности **33.05.01** _____

Форма обучения _____ **очная** _____
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПП _____ **5лет** _____
(нормативный срок обучения)

Курс 2, 3
Лекции - не предусмотрено
Практические занятия- 48 часов
Самостоятельная работа
(внеаудиторная) – 24 часа

Семестр IV, V
Зачет – 4 часа (IV, V семестр)
Всего 72 часа
2 зачетные единицы

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

1) ФГОС ВПО по направлению подготовки (специальности)

Фармация

утвержденный Министерством образования и науки РФ Приказ №30/от
«5» апреля 2014 года

2) Учебный план по специальности фармация

утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО «БГМУ» Министерства здравоохранения
Протокол № 5 от «21» июня 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 учебной дисциплины физическая культура и спорт одобрена
учебно-методическим советом фармацевтического факультета, протокол №12 от «25»
05 2020 г.

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, доцент,
заведующий кафедрой физвоспитания
спорта и туризма БашГАУ,

Бикимбетов Р.Г.

Канд. пед. наук, доцент кафедры
теории и методики спортивных игр
и единоборств БашИФК

Гареева А.С.

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
2.2.1. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к блоку 1	5
2.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций.....	5
3. Основная часть.....	6
3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
3.2. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	7
3.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля.....	8
3.4. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»	10
3.5. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».....	10
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	12
3.7.1. Виды СРО	12
3.7.2. Примерная тематика рефератов	13
3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося	13
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля).....	14
3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств	14
3.8.2. Примеры оценочных средств	16
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)	16
Дополнительная литература	16
3.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)	18
3.11. Образовательные технологии.....	19
3.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.	19
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Здоровье - величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье является основным условием выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундаментом самореализации личности.

Профессиональное здоровье – это свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие надежность и работоспособность человека в условиях профессиональной деятельности. За последние годы среди всего населения существенно возросла роль физической культуры в создании гармонически развитого человека, творца - гражданина.

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».

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту.

Рабочая программа содержит лекции, практическую часть, и имеет профессиональную направленность и построена на более эффективное участие кафедры физической культуры в процессе подготовки специалистов. Ее 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. Умение анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать в своей профессиональной работе методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук. Проводить информационно-просветительскую работу по пропаганде здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Лекционная часть раскрывает основные методические приемы и средства физической культуры.

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 2, 3 курсов в программу обязательных видов спорта включены (легкая атлетика, лыжи, гимнастика, спортивные игры).

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.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального 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. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к блоку 1

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			Перечень практических навыков по овладению компетенций	Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	ОК-6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки фармацевта-провизора. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Использовать приобретенные знания и двигательные умения т навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека. Методы и средства физической культуры , прикладной физической	Двигательные умения навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства физической культуры для	Тестовые задания, реферативный доклад.

			профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек. Роль физической культуры в научной организации труда.		культуры для реализации будущей профессиональной деятельности фармацевта провизора.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
2	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	Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестовые задания, реферативный доклад.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		IV	V
Контактная работа, в том числе:			
Лекции			
Практические занятия	48	24	24
Семинары			
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа	24	8	8
Вид промежуточной аттестации	Зачет (3)	4	2
ИТОГО	Час.	72	36
	ЗЕТ		36

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	Гимнастика	<p>Тема 1. Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки.</p> <p>Тема 2. Основы воспитания силовых способностей в гимнастике.</p> <p>Тема 3. Основы воспитания скоростно-силовых качеств в гимнастике.</p> <p>Тема 4. Основы воспитания гибкости.</p> <p>Тема 5. Основы воспитания координационных способностей.</p> <p>Тема 6. Основы воспитания выносливости</p>
2	ОК-6, УК-7	Легкая атлетика	<p>Тема 1. Совершенствование техники бега в целом.</p> <p>Тема 2. Техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Тема 3. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 5. Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Тема 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Тема 7. Контрольный норматив на 3000 м.</p> <p>Тема 8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>
3	ОК-6, УК-7	Лыжная подготовка	<p>Тема 1. Совершенствование элементов техники одновременного двух шажного хода.</p> <p>Тема 2. Совершенствование техники коньковых ходов.</p> <p>Тема 3. Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода.</p> <p>Тема 4. Совершенствование техники передвижения одновременно одношажных, двухшажных ходов.</p>
4	ОК-6, УК-7	Спортивные игры	<p>БАСКЕТБОЛ</p> <p>Тема 1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.</p> <p>Тема 2. Обучение групповым действиям в нападении.</p>

			ВОЛЕЙБОЛ
			Тема 1. Техничко-тактические действия в волейболе.
			Тема 2. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации.
			МИНИ-ФУТБОЛ
			Тема 1. Обучение и совершенствование технике удара по воротам.
			Тема 2. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении.
5	ОК-6, УК-7	Выполнение контрольных нормативов	Таблица

3.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), 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	IV, V	Гимнастика		-	8	6	14	Задания по составлению комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов.
2	IV, V	Легкая атлетика		-	16	6	22	Опрос, сдача нормативов
3	IV, V	Лыжная подготовка		-	12	6	18	Опрос, подготовка подводящих упражнений, сдача нормативов
4	IV, V	Спортивные игры		-	12	6	18	Опрос, сдача нормативных требований
5	IV, V	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	Согласно содержанию таблицы №7
ИТОГО					48	24	72	

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся
в основной группе**

ЮНОШИ				
№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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
ДЕВУШКИ				
№	Видыиспытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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

3.4. Название тем самостоятельных работ обучающегося и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестры	
		3	4
1	2	IV	V
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Характеристика и разновидность гимнастических упражнений.	2	
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями на занятиях по гимнастике.		2
3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Оздоровительная ходьба - самый доступный вид физических упражнений		2
4	Медико-биологические основы физической культуры и современной спортивной тренировки легкоатлета.	2	
5	Общая и специальная подготовка спортсмена легкоатлета.		2
6	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Методика обучения удара по мячу в мини-футболе.	2	
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Методика обучения передач в волейболе.	2	
8	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Методика обучения ловле и передачи мяча в баскетболе.		2
9	Общая физическая, специальная подготовка спортсмена-лыжника.		
10	Техника передвижения на лыжах, термины и понятия техники лыжного спорта.		
11	Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.		
	Итого	8 часов	8 часов

3.5. Название практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Семестры		
		3	4	5
ГИМНАСТИКА				
1	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения. (Реферативные задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
2	Основы преподавания общеразвивающих упражнений, упражнения для правильного формирования осанки и профилактики плоскостопия. (Задания по составлению комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
3	Основы воспитания физических качеств в гимнастике. Задания по составлению (Комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов)	2	IV, V, X	

4	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах. (Задания по составлению комплексов упражнений на гимнастических снарядах)	2	IV, V, X	
ИТОГО: 8 часов				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с разных стартовых положений. (Составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
2	Совершенствование техники эстафетного бега. (Задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. (составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (Составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
6	Совершенствование техники прыжка в длину в целом. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
7	Совершенствование толкания ядра. (Составление комплексов ОРУ, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
8	Совершенствование спортивной ходьбы (Составление комплексов специальных упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
ИТОГО: 16 часов				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Совершенствование элементов техники одновременного двухшажного хода. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
2	Совершенствование в технике выполнения специально-имитационных упражнений. Изучение элементов техники четырехшажного хода на учебной трассе. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
3	Изучение и совершенствование техники коньковых ходов на учебном тренировочном кругу. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
4	Совершенствование элементов техники одновременного конькового хода. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
5	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном кругу. (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	

6	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (Составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов)	2	IV, V, X	
ИТОГО: 12 часов				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
БАСКЕТБОЛ				
1	Обучение индивидуальным действиям в нападении в баскетболе. Совершение комбинаций из освоенных элементов в баскетболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	IV, V	
2	Обучение групповым действиям в нападении в баскетболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	IV, V	
ИТОГО: 4 часа				
МИНИ-ФУТБОЛ				
1	1. Обучение и совершенствование технике удара по воротам в футболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	X	
2	2. Обучение и совершенствование командным действиям в нападении в футболе. (Составление комбинаций, сдача нормативов)	2	X	
ИТОГО: 4 часа				
ВОЛЕЙБОЛ				
1	1. Обучение тактических защитных действий в игровой ситуации в волейболе. (Составление защитных действий, сдача нормативов)	2	X	
2	2. Совершенствование технико-тактических действий в игровой ситуации в волейболе. (Составление тактических действий в игровых ситуациях, сдача нормативов)	2	X	
ИТОГО: 4 часа				
	Итого	24	24	

3.7. Самостоятельная работа обучающегося

3.7.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	IV, V, X	Гимнастика	Реферативные, тестовые задания	6
2	IV, V, X	Легкая атлетика	Реферативные, тестовые задания	6
3	IV, V, X	Лыжная подготовка	Реферативные, тестовые задания	6
4	IV, V, X	Спорт. игры	Реферативные, тестовые задания	6
ИТОГО часов в семестре				24

3.7.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Средства и методы физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры
4. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
5. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.
7. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
8. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
9. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом.
10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3.7.3. Перечень вопросов для самостоятельной работы обучающегося Легкая атлетика

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
6. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Гимнастика

1. История развития гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений (статические и динамические упражнения) и их характеристика.
3. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Характеристика строевых упражнений (Определение. Значение. Классификация. Техника выполнения. Методика обучения. Требования к проведению.)
5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и их характеристика (Определение. Значение. Классификация. Особенности проведения в зависимости от пола и возраста занимающихся и целевой направленности занятий (вид гимнастики)).
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики образовательно-развивающей направленности. Основные средства и формы занятий.
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики оздоровительной направленности. Основные средства и формы занятий.

8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Характеристика, задачи и содержание основных видов гимнастики спортивной направленности. Основные средства и формы занятий.

9. Подводящие упражнения. Их значение в обучении гимнастическим упражнениям.

10. Основы спортивной тренировки в гимнастике. Виды подготовки в гимнастике и их характеристика. Этапы спортивной тренировки.

Спортивные игры

Баскетбол

1. История возникновения баскетбола.
2. Классификация техники и тактики игры.
3. Стойки и передвижения, классификация передач.
4. Техники передачи, ловли, ведения и броска мяча.
5. Тактика нападения и защиты.
6. Составление комплексов подводящих упражнений.

Волейбол

1. Соревновательная деятельность и система соревнований по волейболу.
2. Спортивная техника подготовки волейболистов.
3. Спортивная ориентация и отбор.
4. Тренировка и тренировочная деятельность.
5. Составление комплексов подводящих упражнений.

Футбол

1. Правила игры в футбол.
2. Анализ техники удара по мячу.
3. Анализ техники удара по мячу в воздухе.
4. Техника приёма игры вратаря.
5. Составление комплексов подводящих упражнений.

Лыжная подготовка

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
5. Составление комплексов подводящих упражнений

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	IV, V	ВК	Гимнастика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
2	IV, V	ВК	Легкая атлетика	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3. и таблица 7	20

3	IV, V	ВК	Лыжная подготовка	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
4	IV, V	ВК	Спорт. игры	Реферативные задания, сдача нормативов	п 3. 3 и таблица 7	20
5	IV, V	ТК	Гимнастика	Опрос, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	10	20
6	IV, V	ТК	Легкая атлетика	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
7	IV, V	ТК	Лыжная подготовка	Опрос, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	10	20
8	IV, V	ТК	Спорт. игры	Опрос, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	10	20
9	IV, V, X	ПК	Гимнастика	Тестовые задания, составление комплексов гигиенической гимнастики, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)-
10	IV, V, X	ПК	Легкая атлетика	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
11	IV, V, X	ПК	Лыжная подготовка	Тестовые задания, составление комплексов подводящих упражнений, сдача нормативов	Согласно п 3. 3 и таблице 7	5(20)
12	IV, V, X	ПК	Спорт. игры	Тестовые задания, составление комплексов ОРУ, 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 7

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: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
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; Баш. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Уфа	Шафикова, Л. Р.	2014	Неогранич енный доступ

Таблица 8

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, 2018. - 87,[1] с.	Юсупов И. Р.	2018	50
2	Основы гиревого двоеборья (Элективный курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf .	Юсупов И. Р.	2018	Неограничен ный доступ
3	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, 2017. - 53,[1] с.	Абзалилов Р. Я., Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г..	2017	15
4	Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017.-.	Гафиятуллина Г. Ш., Омельченко В. П., Евтушенко Б. Е., Черникова И. В.	2017	Неограничен ный доступ
5	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией: учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х.			www.studmedlib.ru

	Мусин. - Уфа, 2009. - 89 с.			
6	Физическая реабилитация больных с сердечно-сосудистой патологией [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Баш. гос. мед. ун-т ; сост.: С. Н. Колпиков, З. Х. Мусин. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2009.			http://library.bashgmu.ru
7	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО			www.studmedlib.ru
8	База данных «Электронная учебная библиотека»			http://library.bashgmu.ru
9	Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению			http://elibrary.ru

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.

Таблица 9

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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.	Демонстрационные печатные пособия		
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.	Экранно-звуковые пособия		
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 корректирующую 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.